Ленинградское областное государственное стационарное
бюджетное учреждение социального обслуживания
«ПРИОЗЕРСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ
ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ»
(ЛОГБУ «ПРИОЗЕРСКИЙ ДДИ»)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ЛОГБУ «Приозерский ДДИ
_____И.В. Грищенко
2019 год.

Принято на Педагогическом совете:
Протокол № 3 от 30.01.2019 г.

Приказ от 30.01.2019 г. № 56/1

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
# САМООБСЛУЖИВАНИЕ

*Возраст обучающихся*: 8 – 13 лет.
*Срок реализации образовательной программы:* 3 года.
*Составители программы:*
*Педагогический коллектив ЛОГБУ «Приозерский ДДИ»*

г. Приозерск
2019 год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дети с проблемами в умственном развитии с трудом принимают самостоятельные решения, с трудом приобщаются к новым условиям жизни, с трудом усваивают общепринятые нормы поведения. Поэтому нужна система специально организованных занятий, способствующих освоению детьми основ гигиены и самообслуживания. Формирование навыков самообслуживания, знание правил гигиены и соблюдение их — одно из направлений работы по социальной адаптации.

При составлении программы использовались типовые программы обучения детей с глубоким нарушением интеллекта (см. «Примечания»).

## Целевое назначение программы

Создание необходимых условий для воспитания у детей с глубокой умственной отсталостью навыков гигиены и самообслуживания, привитие Умений принимать пищу и обращаться с одеждой.

## Коррекционно-образовательные, воспитательные, развивающие задачи программы:

1. Дать знания, умения, навыки по предмету.
2. Воспитывать желание выполнять правила личной гигиены и самообслуживания, поддерживать порядок в месте проживания, воспитывать чувство уверенности в своих силах, умение доводить начатое дело до конца.
3. Развивать психические функции, коммуникативную функцию речи, сенсорику, знания о себе и о своём теле.

## Средства обучения и воспитания

Основной формой обучения является занятие.

Ведущая роль принадлежит воспитателю. Для обучения навыкам гигиены и самообслуживания воспитатель использует возможности окружающей предметной среды.

Занятия должны проходить в помещении, специально оборудованном для занятий по самообслуживанию и социально-бытовой ориентировке .В кабинете наглядные пособия по всем темам, дидактические игры и пособия, игровой материал, аудио- и видеозаписи, произведения детской художественной литературы.

Чтобы ребёнку на занятиях было интересно, воспитателю надо проводить уроки различных видов.

На 1-м уровне программа состоит из 4-х разделов:

1. «Познай себя. Гигиена тела»
2. «Формирование умения одеваться и раздеваться»
3. «Формирование навыка приёма пищи»
4. «Трудовые поручения».

Во 2-м и 3-м уровнях эти же разделы изучаются более углублённо и расширено. Много внимания уделяется формированию самостоятельности при одевании-раздевании, при приёме пищи. Усложняются трудовые поручения. Каждый раздел завершается контрольно-игровым тренингом, который покажет степень усвоения материала, динамику психического развития.

Основной принцип работы — это использование предметно-практической деятельности в процессе сюжетно-ролевых игр с предметами, необходимыми для усвоения навыков гигиены и самообслуживания.

## Примерное содержание работы по развитию культурно-гигиенических умений:

*Приём пищи:*

- обучение пользованию ложкой, вилкой (с учётом индивидуальных возможностей),
- дифференциация пищи (узнавание, называние), порядок и последовательность приёма пищи,
- пользование кружкой для питья (двумя руками или одной),
- пользование соломинкой для питья при ограничении работы рук, пальцев.
- опрятность приёма пищи, пользование салфеткой,
- умение выражать благодарность после приёма пищи (знаком, движением, речью).

*Гигиенические умения:*

- последовательность утренних и вечерних гигиенических процедур: туалет, мытьё рук, мытьё ног и т.д.
- пользование туалетными принадлежностями: бумага, жидкое (твёрдое) мыло, паста, салфетка, губка, полотенце, расчёска (щётка), зеркало
- правила хранения туалетных принадлежностей.
- умение обозначить необходимость помощи (жестом, словом, знаком).
- умение пользоваться носовым платком (салфеткой).
- выражение благодарности за оказываемые виды помощи.

*Одежда и внешний вид:*

- распознавание одежды по их рациональному использованию на примерах схемы тела.
- порядок, последовательность одевания.
- порядок, последовательность раздевания.
- знание места хранения разных видов одежды.
- навыки обращения с пуговицами, шнурками, молниями и др.
- выбор одежды по погоде, по сезону.
- оказание помощи сверстнику в одевании, раздевании.
- умение контролировать опрятность своего внешнего вида с помощью зеркала, инструкций воспитателя.

## Объём программы

Программа разделена на 3 уровня (с 1 по 3 уровень):

**1 уровень** — 72 часа в год (по 2 часа в неделю);

**2 уровень** — 72 часа в год (по 2 часа в неделю);

**3 уровень** — 72 часа в год (по 2 часа в неделю).

Материал программы распределён по уровням обучения с учётом углубления и расширения спектра знаний, умений и навыков.

## Значимость предмета для развития воспитанников

Занятия по самообслуживанию способствуют:

- получению воспитанниками представлений о процессах своего развития;
- развитию умения приспосабливаться к происходящим с ним изменениям;
- формированию способности самостоятельно обслуживать себя;
- воспитанию потребности соблюдать правила личной гигиены;
- формирование навыков самообслуживания, знание правил гигиены и соблюдение их — одно из направлений работы по социальной адаптации.

## Педагогические коррекционные технологии

1. Игротерапия, как ведущий способ обучения детей с глубокой умственной отсталостью:
   - игра-драматизация,
   - игры-загадки,
   - игры-угадайки,
   - тактильные игры,
   - коррекционные игры - пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, телесная терапия;
   - релаксационные игры,
   - дидактические игры.
2. Пескотерапия.
3. Музыкотерапия.

## Система контроля и оценки достижения планируемых результатов

Реализация данной программы осуществляется с учетом возможностей и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Проверка знаний, умений и навыков каждого воспитанника является обязательной и проводится с использованием разнообразных форм и методов: **поуровневых мониторингов (в сентябре, декабре и мае)**, бесед, наблюдений и т.д.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 уровень)

| *№* | *Разделы и темы* | *Кол-во часов* |
|---|---|---|
| **I.** | **Вводное занятие** | **1** |
| **II.** | **Познай себя. Гигиена тела** | **18** |
| 1. | Строение тела | 2 |
| 2. | Утренний туалет. | 6 |
| 3. | Уход за полостью | 4 |
| 4. | Гигиена рук | 2 |
| 5. | Гигиена ног | 2 |
| 6. | Гигиена тела | 2 |
| **III.** | **Формирование навыков одевания, раздевания** | **20** |
| 1. | Виды одежды, ее назначение и хранение | 4 |
| 2. | Виды обуви, ее назначение и хранение | 4 |
| 3. | Формирование навыков одевания и раздевания | 6 |
| 4. | Формирование навыков обувания и снятия обуви | 6 |
| **IV.** | **Формирование навыков приема пищи** | **17** |
| 1. | Гигиена рук перед едой. | 2 |
| 2. | Как накрыть на стол для приема пищи | 5 |
| 3. | Правила уборки стола после еды | 5 |
| 4. | Соблюдай этикет за столом при приеме пищи | 5 |
| **V.** | **Трудовые поручения** | **15** |
| 1. | Наведи порядок в игровом уголке | 5 |
| 2. | Уход за комнатными цветами. Полей цветы | 5 |
| 3. | Помоем игрушки. | 5 |
| **VI.** | **Итоговое занятие** | **1** |
| | **Итого:** | **72** |

# ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ (1 уровень)

| № | Тема | Кол-во часов | Содержание | Ожидаемый результат | | Виды работ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | знания | умения | |
| **I.** | **Вводное занятие** | **1** | Забота о своем теле — основные заповеди. | | | |
| **II.** | **Познай себя. Гигиена тела.** | **18** | | | | |
| 1. | Строение тела | 2 | Знакомство со своим телом. Части тела и их функции. | Знать названия частей тела. Способы ухода за частями тела. | Уметь пользоваться расческой, зубной щеткой и пастой, мылом, полотенцем. | Наблюдение Обучение Обыгрывание бытовых ситуаций. Разыгрывание сказки «Мойдодыр» Чуковского с обсуждением и анализом. Чтение стихов, сказок, рассказов. Рассматривание и анализ иллюстративного материала. Обыгрывание художест- венных произведений: «Девочка чумазая» А. Барто «Мойдодыр» К. Чуковский |
| 2. | Утренний туалет | 6 | Правила ухода за телом: уход за волосами, за полостью рта. Этапы утреннего туалета. | Знать гигиенические принадлежности, их названия и применение. | Совершать утренний туалет в определенной последовательности. | |
| 3. | Уход за полостью рта | 4 | Умывание рук с мылом. Умение пользоваться полотенцем. Соблюдение маркировки. Знакомство с зубной щеткой и пастой. Чистка зубов щеткой без пасты, затем с пастой. | Знать места хранения личных гигиенических принадлежностей. | Уметь правильно держать зубную щетку, полоскать рот. | |
| 4. | Гигиена рук | 2 | Почему необходимо мыть руки после прогулки, туалета, перед едой. Уход за ногтями. Как правильно мыть руки. | Знать, почему необходимо соблюдать гигиену рук, тела. | Уметь вынимать руки из мыльницы, намыливать руки. | |
| 5. | Гигиена ног | 2 | Правила ухода за ногами | Необходимо мыть ноги перед сном. | Мыть ноги с помощью или под контролем взрослого. | |
| 6. | Гигиена тела | 2 | Баня. Значение бани. | Знать банные принадлежности. Знать правила поведения в бане. | Уметь стоять под струей воды под душем. | |
| **III.** | **Формирование навыков одевания, раздевания** | **20** | | | | |
| 1. | Виды одежды, ее назначение и хранение. | 4 | Знакомство с видами сезонной одежды. Одежда домашняя, рабочая, праздничная. Одежда для прогулок по сезонам года. Место хранения одежды. | Знать какая одежда предназначена для прогулок. Знать свое место хранения куртки (пальто)в раздевалке. | Уметь снимать и одевать одежду и обувь. | Игры: «Подбери для куклы одежду по погоде» Правильно ли одета. Д/игры. Работа с предметными картинками. |
| 2. | Виды обуви, ее назначение и хранение. | 4 | Виды обуви по сезонам года. Обувь домашняя, для прогулок. Уход и хранение обуви. | Знать и различать обувь домашнюю (сменную) и уличную. | Застегивать одежду с помощью взрослого или самостоятельно. | Обучение на пособиях: шнуровке, застежкам. Практическая работа. |

| № | Тема | Кол-во часо | Содержание | Ожидаемый результат | | Виды работ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | знания | умения | |
| 3. | Формирование навыков одевания, | 6 | Знакомство. Умение пользоваться застежками на одежде. | Знать как одеться для прогулки. | Уметь обуться самостоятельно и справиться с застежкой с помощью взрослого или товарища. | Д/игры на застежки обуви. Практические действия. |
| 4. | Формирование навыков обувания и снятия обуви. | 4 | Знакомство с застежками обуви. Обучение шнуровке и завязыванию шнурков. Снимание обуви с застежкой, шнуровкой. Обувание и застегивание обуви. | Знать, как правильно обуться (на левую ногу, на правую ногу). Как застегнуть обувь. | | |
| **I V.** | **Формирование навыков приема пищи** | **17** | | | | |
| 1. | Гигиена рук перед едой | 2 | Как правильно мыть руки: последовательность действий. Почему необходимо соблюдать гигиену рук перед едой. | Знать место своих гигиенических принадлежностей: мыло, полотенце. | Уметь мыть руки с мылом, вытираться полотенцем. Ставить мыльницу и полотенце на свое место. | Практические занятия Наблюдения Игровые ситуации |
| 2. | Как накрыть стол для приема пищи | 5 | От чего зависит аппетит. Помоги накрыть на стол к обеду. | Знать названия посуды и их применение (тарелка, ложка, кружка, хлебница) | С помощью взрослого накрыть на стол к обеду. | Игровые ситуации. Игры «Жду гостей», «Зайка пригласил в гости мишку и ежика» |
| 3. | Учись хорошо пережевывать пищу | 5 | Для чего необходимо пережевывать пищу, куда может попасть кусочек пищи. | Знать, что пищу необходимо откусывать небольшими кусочками, не торопиться во время еды. | Уметь правильно принимать пищу. | Обыгрывание сказки «Бобовое зернышко». Игровые ситуации. |
| 4. | Соблюдай этикет за столом при приеме пищи | 5 | Правила поведения за столом: Как правильно сидеть, как пользоваться ложкой, вилкой, последовательность приема пищи. Вежливые слова, просьбы (обращения). Аккуратность при приеме пищи. | Знать правила поведения за столом | Уметь правильно держать ложку, аккуратно принимать пищу, правильно держать хлеб (не | Игровые занятия. Наблюдение за приемом пищи. Сюжетно-ролевая игра «Угостим мишку». |
| **V.** | **Трудовые поручения** | **15** | | | | |
| 1. | Наведи порядок в игровом уголке. | 5 | Практические занятия: Учимся ставить игрушки на место. Учимся помогать вытирать пыль. | Знать название игрушек, их место хранения | Уметь поставить и разложить игрушки по местам. Вытирать пыль с полочки (стола) с помощью взрослого. | Обучение. Практические занятия. Занятия в игровой форме. Типа «Игрушки по местам!». |
| 2. | Уход за комнатными цветами. Полей цветы. | 5 | Учимся поливать цветы, рыхлить землю. Воспитание желания ухаживать за цветами. | Знать, зачем нужно поливать цветы, как пользоваться лейкой. | Уметь выполнять простые инструкции взрослого, доводить | Игровые упражнения, наблюдение. Обучение с помощью показа. Практические |
| 3. | Помоем игрушки. | 3 | Воспитание положительного отношения к просьбам взрослых. Совершенствование навыков самообслуживания. Развитие трудовых навыков. Учимся протирать игрушки. Воспитание любви к порядку. | Знать, как правильно протирать игрушки. Знать, что к игрушкам нужно бережно относиться. | Уметь протирать игрушки, доводить работу до конца. | Игровая ситуация «Мы во всем порядок любим». Практическое занятие. |
| **VI.** | **Итоговое занятие** | **1** | Игровой тренинг на закрепление полученных знаний и умений. | | | |
| | **Итого** | **72** | | | | |

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 уровень)

| № | *Разделы и темы* | *Кол-во часов* |
|---|---|---|
| **I.** | **Вводное занятие** | **1** |
| **II.** | **Познай себя.** | **18** |
| 1. | Строение человека. Части тела. | 4 |
| 2. | Откуда берутся болезни | 2 |
| 3. | Как сохранить свое здоровье | 4 |
| 4. | Безопасность поведения в быту (дома) | 2 |
| 5. | Безопасность поведения на прогулке | 2 |
| 6. | Игровой тренинг на закрепление тем. | 4 |
| **III.** | **Гигиена тела** | **30** |
| 1. | Что такое гигиена тела | 5 |
| 2. | Привитие навыков опрятного пользования туалетом | 5 |
| 3. | Привитие навыков соблюдения гигиены рук | 5 |
| 4. | Баня. Значение бани для здоровья человека. Подготовка белья к бане | 6 |
| 5. | Опрятный внешний вид | 4 |
| 6. | Моя постель. Заправка. Постельные принадлежности | 6 |
| **IV.** | **Трудовые поручения** | **22** |
| 1. | Учимся заправлять постель для сна. | 5 |
| 2. | Учимся менять постельное белье. | 4 |
| 3. | Наводим уют в игровой, классе. | 5 |
| 4. | Учимся накрывать на стол для приема пищи и убирать со стола | 5 |
| 5. | Учимся стирать для куклы и для себя (носовой платочек) | 3 |
| **V.** | **Итоговое занятие** | **1** |
| | **Итого:** | **72** |

# ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ (2 уровень)

| № | Тема | Кол-во часов | Содержание | Ожидаемый результат | | Виды работ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | знания | умения | |
| **I.** | **Вводное занятие** | **1** | | | | |
| **II.** | **Познай себя** | **18** | Части тела: голова, туловище, руки, ноги | Знать названия частей тела, для чего предназначены части тела. | Уметь показать части тела на себе, на кукле, на картинке. | Обучение. Рассматривание иллюстраций |
| 1. | Строение человека Части тела | 4 | Функциональное назначение частей тела:<br>1. Глаза.<br>2. Уши.<br>3. Зубы.<br>Мои помощники – кожа, волосы, ногти. | Знать как сохранить зрение, слух, зубы здоровыми. | Уметь правильно умываться, держать правильную осанку. Чистить зубы, мыть шею, уши самостоятельно. | Дидактические игры. Запомни движение. Обведи ладошку. |
| 2. | Гигиена всем нужна! | 2 | Знакомство с понятием « гигиена окружающей среды». Чистота — залог здоровья. Воспитывать желание быть здоровым. | Там, где живут, играют, отдыхают должно быть чисто. Помещение надо проветривать. | Соблюдать чистоту, не сорить на игровой площадке. Содержать игровую площадку в чистоте. | Коммуникативная игра «Здравствуй!». Беседа «В группе должен быть порядок». Дидактические игры. |
| 3. | Если ты заболел. | 4 | Личная гигиена. Одежда по сезону и по погоде. Беседа о том, как доктор лечит людей, «Будем спортом заниматься» | Знать и показывать на картинках режимные процессы. Знать, что режим дня необходимо соблюдать. | Правильно одеваться по сезону и по погоде, соблюдать режим дня. | Дидактические игры «Оденем куклу на прогулку, чтобы она не заболела», «Больница». Развлечение «Мы болеть не будем». Рисование «витаминки» |
| 4. | Безопасность ребенка в быту (дома) | 2 | Рассматривание обстановки в группе. Беседа «У нас в группе порядок». Опасные игрушки. Как правильно играть в игрушки. Воспитывать любовь к порядку. | Знать, где лежат игрушки, как с ними обращаться: не кидать, не ломать, не кидаться ими в своих одногруппников. Знать, что к игрушкам надо бережно относиться.<br>Знать, что нельзя подходить к розеткам, не трогать их. Не ходить по мокрому полу. | Уметь наводить порядок на своем рабочем месте, убирать игрушки на свои места. Уметь играть в коллективе ребят, | Дидактические и сюжетные игры «Что, где лежит?», «Каждой вещи свое место». Обучение, показ. |
| 5. | Ребенок и его здоровье | 2 | Личная гигиена – понимание значения и необходимости гигиеничекских процедур. Предметы, необходимые для личной гигиены. | Знать свое полотенце. Находить и показывать предметы личной гигиены на картинках. | Уметь правильно вытирать руки, следить за своим внешним видом. | Экскурсия в прачечную. Дидактические игры «Таня простудилась», «Вымоем куклу». |
| 6. | Игровой тренинг на закрепление тем | 4 | Дидактические игры. Иллюстративные подборки. | | | |
| **III.** | **Гигиена тела** | **30** | | | | |
| 1. | Что такое гигиена тела. | 5 | Соблюдение режима дня. Соблюдение гигиенических утренних и вечерних процедур. Чистота белья (одежды). | Необходимо мыть руки много раз в день. Соблюдать режим дня. | Уметь мыть с мылом руки, ноги. Включать воду под контролем взрослых. | Обучение Практические занятия. |

| № | Тема | Кол-во часов | Содержание | Ожидаемый результат | | Виды работ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | знания | умения | |
| 2. | Привитие навыков опрятного пользования туалетом. | 5 | Учимся смывать в унитазе, пользоваться только своим горшком. | Необходимо смывать после себя в туалете. | Уметь пользоваться туалетной бумагой. | |
| 3. | Привитие навыков соблюдения гигиены рук | 5 | Учимся включать воду, теплой (регулировать холодную и горячую). Сколько раз в день необходимо мыть руки? Как правильно мыть руки с мылом и вытирать их. | Знать, что нельзя включать горячую воду без контроля взрослого. Знать и соблюдать правила гигиены рук. Знать место своих личных гигиенических принадлежностей. | Уметь самостоятельно брать свои личные гигиенические принадлежности и возвращать их на место после употребления. | Обучение через игру и игровые действия, ситуации. Практические действия. |
| 4. | Баня. Значение бани для здоровья человека. | 6 | Почему надо мыться в бане. Что необходимо брать с собой в баню. Подготовка белья в баню. Постельное белье после бани должно быть чистым. | Знать названия своего нижнего и верхнего белья. | Под руководством взрослого собрать белье в баню. | Практическое обучение и дидактическая игра «Мы купаемся в корытце» |
| 5. | Опрятный внешний вид | 4 | Как часто надо менять свою одежду. Одеться самостоятельно, посмотри в зеркало: все ли в порядке? | Одежда должна быть чистой, аккуратно заправленной. Запачканную одежду надо заменить на чистую. | Уметь самостоятельно одеваться, заправить одежду, застегнуть обувь. | |
| 6. | Моя постель. Заправка постели. Постельные принадлежности. | 6 | Учимся снимать постельное белье. Постельные принадлежности. Правила заправки постели. Смена постельного белья. | Знать названия постельных принадлежностей. Знать назначение постельных принадлежностей. Последовательность заправки постели. | С помощью взрослых заправлять постель и сменить постельное белье. | Практическое обучение. Итоговое обучение. |
| **IV.** | **Трудовые поручения** | **22** | | | | |
| 1. | Учимся заправлять постель для сна. | 5 | Обучение: Свертывание одеяла. Стряхивание простыни. Заправка простыни под матрац. Расстилка одеяла. Покрытие покрывалом. | Знать последовательность разборки постели для сна. Место складывания одеяла, подушки при заправке и разборе постели. | Уметь снять и одеть наволочку. Застелить простынь и заправить края. С помощью взрослого расстелить одеяло. | Обучение. Практические занятия. |
| 2. | Учимся снимать постельное белье. | 4 | Снять наволочку. Одеть наволочку. | | | Рассматривание иллюстраций по теме. |
| 3. | Наведение уюта в классе (игровой). | 5 | Мое настроение зависит от уюта, где я живу. Порядок в помещении. Чистота в помещении. | | | |

| № | Тема | Кол-во часов | Содержание | Ожидаемый результат | | Виды работ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | знания | умения | |
| 4. | Учимся накрывать на стол для приема пищи и убирать со стола. | 5 | Какая посуда нужна для завтрака, для обеда… | Знать и показывать на картинках чайную и столовую посуду. | Уметь расставить посуду по количеству гостей. | Дидактическая игра «Кукла Маша у нас в гостях» |
| 5. | Учимся стирать для куклы и для себя (носовой платочек) | 3 | Что необходимо для стирки? Последовательность действий. Как намылить платочек? Как стирают, Как поласкают, сушат? | Знать, что необходимо взять для стирки носового платочка. | Уметь постирать мелкие вещи (носовой платочек). | Дидактические игры «Мы купаемся в корытце», «Мы стираем, посмотри!» |
| **V.** | **Итоговое занятие** | **1** | Игры на закрепление тем. | | | |
| | **Итого** | **72** | | | | |

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3 уровень)

| № | Разделы и темы | Кол -во часов |
|---|---|---|
| **I.** | **Вводное занятие** | **1** |
| **II.** | **Познай себя. Гигиена тела** | **16** |
| 1. | Знакомство с понятием «Режим дня» | 1 |
| 2. | Утренний туалет | 3 |
| 3. | Кожа человека, ее защитные функции. | 1 |
| 4. | Уход за кожей. | 3 |
| 5. | Вечерний туалет | 3 |
| 6. | Баня | 3 |
| 7. | Игровой тренинг на закрепление тем. | 2 |
| **III.** | **Гигиена и эстетика помещений** | **36** |
| 1. | Гигиена спальни. Постельное белье | 3 |
| 2. | Заправка постели. Подготовка постели ко сну. | 4 |
| 3. | Влажная уборка спальни. Проветривание. | 4 |
| 4. | В спальне должно быть уютно | 2 |
| 5. | Игрушки и посуда (классификация посуды и игрушек) | 2 |
| 6. | Сервировка стола «Игрушки в гостях у ребят» | 4 |
| 7. | Влажная уборка | 6 |
| 8. | Приятного аппетита! | 3 |
| 9. | От уюта в нашей группе зависит наше настроение | 2 |
| 10. | Генеральная уборка «В группе должен быть порядок». | 4 |
| 11. | Игровой тренинг на закрепление тем. | 2 |
| **IV.** | **Мой внешний вид дома и на улице** | **18** |
| 1. | Как я одет. Эстетика одежды и обуви. | 2 |
| 2. | Моя одежда. Уход и хранение | 4 |
| 3. | Моя обувь. Виды обуви. Уход за обувью. | 4 |
| 4. | Застежки на одежде. | 4 |
| 5. | Застежки на обуви. | 4 |
| **V.** | **Итоговый тренинг на закрепление тем.** | **1** |
| | **Итого:** | **72** |

# ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ (3 уровень)

| № | Тема | Кол-во часов | Содержание | Ожидаемый результат | | Виды работ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | знания | умения | |
| **I.** | **Вводное занятие** | **1** | | | | |
| **II.** | **Познай себя. Гигиена тела.** | **16** | | | | |
| 1. | Знакомство с понятием режим дня. | 1 | Знакомство с режимом дня. Значение прогулки, тихого часа для здоровья. Почему необходимо соблюдать режим дня. Значение зарядки. | Ориентироваться во времени: утро. День, вечер, ночь. Знать режимные моменты. | Ориентироваться в режимных моментах. Назвать последовательность дел в течение дня. | Наблюдения. Игры сюжетно-ролевые, дидактические. |
| 2. | Утренний туалет | 3 | Последовательность этапов утреннего туалета. Уход за полостью рта. Содержи в чистоте свои гигиенические принадлежности. | Польза утренних процедур и зарядки. Последовательность действий при умывании, во время утреннего туалета. Знать свои вещи: мыльницу, полотенце. | Уметь включать и выключать воду. Соблюдать последовательность действий при выполнении гигиенических процедур и положить (поставить) все предметы на свои места. | Просмотр видеокассет по теме. Чтение рассказов, иллюстративный материал. Разбор, анализ. Практические уроки |
| 3. | Кожа человека, ее защитные функции | 1 | Знакомство с кожей человека. | За кожей необходимо ухаживать. Кожу можно поранить. При ранении кожи надо показать мед/сестре | Соблюдать правила поведения на прогулке, дома, (безопасность поведения). | |
| 4. | Уход за кожей | 3 | Уход за кожей лица. Уход за кожей рук. Гигиена рук в течение дня. Уход за кожей ног. Как сохранить кожу здоровой. Безопасность. | Знать и показывать свое полотенце. Знать последовательность действий при мытье рук. | Уметь пользоваться полотенцем, вешать на крючок сна петельку. | Игровая ситуация «Что сначала, что потом» |
| 5. | Вечерний туалет | 3 | Последовательность этапов вечернего туалета. Гигиена ног. Стирка носочков. | Знать как ухаживать за ногами. | Уметь мыть ноги с мылом, постирать свои носки. | Разбор и анализ иллюстративного материала. |
| 6. | Баня | 3 | Значение бани для человека. Как надо мыться в бане. Подготовка белья в баню. Правила поведения в бане. Безопасность. | Что необходимо брать в баню. Знать последовательность мытья в бане. Знать о безопасном поведении в бане. | Уметь собрать белье в баню под контролем взрослого. Соблюдать безопасное поведение в бане. | Обучение. Сюжетно-ролевые и дидактические игры. Практические занятия. |
| 7. | Игровой тренинг на закрепление тем | 2 | Дидактическая игра. Сюжетно-ролевая игра (пособие «Уроки Мойдодыра»). | | | Чтение стихов, сказок, рассказов по теме с разбором и анализом. |

| № | Тема | Кол-во часов | Содержание | Ожидаемый результат | | Виды работ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | знания | умения | |
| **III.** | **Гигиена и эстетика помещений** | **36** | | | | |
| 1. | Гигиена спальни. Постельное белье | 3 | Санитарные правила для спальни (чистота, проветривание). Гигиена постельного белья. Практическое занятие. | Знать свою маркировку белья. | Заменить постельное белье, пододеяльник с помощью взрослого. | Практические занятия. Игровые упражнения. Работа с предметными картинками. |
| 2. | Заправка постели. Подготовка постели ко сну. | 4 | Замена постельного белья. Соблюдение маркировки. Заправка постели. | Правила влажной уборки. В спальне. Последовательность заправки (разборки) постели. | Уметь дежурить в спальне (влажная уборка). | Практические занятия. Игровые ситуации. Наблюдение. |
| 3. | Влажная уборка спальни. Проветривание. | 4 | Инвентарь для влажной уборки спальни. Значение влажной уборки спальни. Соблюдение гигиены спальни (проветривание, чистота постелей и посещения). | Знать назначение разного инвентаря для влажной уборки помещения спальни. | Соблюдать маркировку уборочного инвентаря с помощью взрослого. Соблюдать маркировку своей постели. | Игры, разыгрывание сценок. Наблюдение. Обучение. |
| 4. | В спальне должно быть уютно. | 2 | Соблюдение тишины. Проветривание перед сном. Мебель в нашей спальне. | Знать свою постель, тумбочку, свое постельное белье. Порядок заправки постели. | Уметь находить и показывать на картинках изображение мебели, находить изображение мебели среди изображений игрушек. | Практические занятия. Игровая ситуация «Устроим кукле комнату Мебель для куклы. |
| 5. | Игрушки и посуда (классификация посуды и игрушек) | 2 | Знакомство с предметами посуды. Для чего нужна посуда (ее назначение). | Знать некоторые виды посуды: кружка, чашка, тарелка, блюдце, кастрюля. Знать их назначение. | Уметь находить посуду на картинках. | Сюжетно-ролевые игры «Магазин игрушек», «Магазин посуды», «Варим обед». |
| 6. | Сервировка стола «Игрушки в гостях у ребят». | 4 | Сколько детей сидит за столом. Как расставить приборы. Сколько необходимо предметов расставить на стол. | Знать и различать столовую и чайную посуду. | Уметь различать посуду и правильно ее использовать по назначению. | Обучение через игровые действия «Расставь посуду». Работа с предметными картинкам |
| 7. | Влажная уборка | 6 | Правила влажной уборки, инвентарь. | Знать и показывать инвентарь для уборки, использовать его по назначению. | Уметь протирать пыль, убирать мелкий мусор. | Обучение. Наблюдение. Игровые ситуации. |
| 8. | Приятного аппетита! | 3 | Правила поведения в столовой при приеме пищи. Есть нужно красиво и аккуратно. Какая пища полезна. | Как вести себя за столом. Культура приема пищи. | Уметь красиво кушать и аккуратно. | Обучение. Наблюдение. Практические занятия. |
| 9. | От уюта в нашей группе зависит наше настроение | 2 | Комнатные цветы и уход ними. Порядок в помещении (игровая, спальня). | Знать правила ухода за цветами. | Уметь опрыскивать, удалять пыль с листьев, поливать. | Анализ иллюстративного материала. |

| № | Тема | Кол-во часов | Содержание | Ожидаемый результат | | Виды работ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | знания | умения | |
| 10. | Генеральная уборка «В группе должен быть порядок». | 4 | Развивать стремление к совместной деятельности. Воспитывать желание активно участвовать в трудовых поручениях. | Знать, какой необходим инвентарь, показывать и находить его среди картинок. | Под контролем взрослого частично проводить уборку. | Игровые ситуации «Наведем порядок», «Наши руки не знают скуки». |
| 11. | Игровые тренинги на закрепление тем. | 2 | Игра — соревнование:<br>1. Накрыть на стол к празднику.<br>2. Что взять для уборки. | Знание инвентаря, посуды. | | |
| **IV.** | **Мой внешний вид дома и на улице** | **18** | Навыки одевания и раздевания. Хранение одежды. Чистка одежды. | | | |
| 1. | Как я одет. Эстетика одежды и обуви. | 2 | Хранение верхней одежды в раздевалке. Воспитывать бережное отношение к одежде. | Знать разные виды одежды, их назначение. Знать последовательность надевания одежды и обуви. Знать, как хранить одежду (свернуть, повесить на вешалку, повесить на крючок). | Уметь аккуратно одеться и заправиться. Уметь сложить одежду и положить на место. | Обучение. Наблюдение. Практические занятия. |
| 2. | Моя одежда. Уход и хранение. | 4 | Хранение одежды: праздничной и повседневной. | Как заправить одежду. | Уметь пользоваться плечиками. | Игровые ситуации. |
| 3. | Моя обувь. Виды обуви. Уход за обувью. | 4 | Зачем нужна обувь, виды обуви. Воспитывать бережное отношение к обуви. | Знать, зачем обувь нужна человеку. Виды обуви. Сезонность обуви. Знать, как ухаживать за обувью: просушка, чистка. | Уметь различать разные виды обуви. Определять и называть их на картинках. Уметь ухаживать за обувью: просушка, чистка. | Работа с предметными картинками «Назови обувь», «Найди пару», «Подбери обувь по сезону».<br>Игровые ситуации «Обувной магазин» |
| 4. | Застежки на одежде. | 4 | Виды застежек на одежде.<br>Умение застегивать пуговицы, липучки, кнопки, молния. | Знать, зачем нужны застежки на одежде. Показывать застежки на своей одежде, находить на картинках. | Уметь застегивать пуговицы, воспитывать терпение, желание доводить начатое дело до конца. | Упражнение «Помоги другу застегнуть пуговицы» |
| 5. | Застежки на обуви. | 4 | Виды застежек на обуви. Умение пользоваться разными застежками: липучки, кнопки, молния, шнурки. | Знать, зачем нужны застежки на обуви. Показывать застежки на своей обуви.. | Уметь пользоваться разными видами застежек, шнуровкой. | Обучение.<br>Практические занятия (работа со шнуровкой и другими застежками) |
| **V.** | **Итоговое занятие Игровой тренинг на закрепление тем.** | **1** | «Кто быстрее соберется на прогулку» | | | |
| | **Итого** | **72** | | | | |

# ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ

| № | Уровень | Знания | Умения | Навыки |
|---|---|---|---|---|
| 1. | ***1 уровень*** | Знать последовательность действий утреннего туалета. Знать свою одежду и обувь. Знать свое место в спальне. Знать место хранения одежды, обуви. | Уметь самостоятельно умыться, почистить зубы, вытереться. Соблюдать маркировку личных вещей. Уметь себя вести за столом во время приема пищи. Поливать комнатные цветы. | Соблюдение правил личной гигиены. Застлать постель после сна. Навык опрятности туалета, смывание за собой. |
| 2. | ***2 уровень*** | Знать как устроен человек. Почему необходимо соблюдать гигиену тела. Какие вещи надо брать в баню. Как накрыть на стол к обеду. Правила заправки постели. Правила безопасного поведения, чтобы сохранить свое здоровье. | Уметь самостоятельно выполнять правила личной гигиены. Собрать белье в баню с помощью взрослых. Уметь аккуратно одеваться, раздеваться, свертывать одежду и положить или повесить ее на место хранения. | Соблюдение личной гигиены: мыть руки после игры, работы, туалета, прогулок, перед едой. Хранить обувь, одежду в отведенном месте. Заправка постели после сна. Помощь слабому. |
| 3. | ***3 уровень*** | Знать свое имя, фамилию. Знать имена воспитателей, санитарки, мед/сестры. Знать режимные моменты. Знать строение тела человека. Знать правила личной гигиены. Правила проведения влажной уборки помещений группы. Как накрыть стол к обеду, полднику и ужину. Правила заправки постели. | Выполнять режимные моменты. Проводить дежурства (уборку) по объектам под контролем взрослых. Ухаживать за комнатными цветами. Умываться самостоятельно. Мыться в бане с помощью банщицы. | Соблюдение личной гигиены. Мыть руки перед едой, после прогулок и туалета. |

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ


1. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра г. Санкт- Петербург «Акцидент», 1997 г.
2. Зайцев Г. Уроки Айболита г. Санкт— Петербург «Акцидент», 1997 г.
3. Программа «Особый ребенок» по специально-средовой и бытовой Реабилитации детей с ограниченными возможностями. Раздел 1 «Я человек» (КТСЗН Лен. обл.) Санкт-Петербург, 2000 г.
4. Программа обучения и воспитания детей дошкольного возраста с выраженной умственной отсталостью (МСЗН РФ ЦНИИ ЭТ и ОТИ) Москва, 1993 г.
5. Программа по обучению здоровому образу жизни детей с глубоким нарушением интеллекта вып.3 (МОРФ МУ семьи и ребенка им. Р. Валленберга) Санкт-Петербург. «Образование», 1996 г.
6. Современный подход к обучению и воспитанию детей с интеллектуальной недостаточностью. (Лен. обл. ин-т усовершенствования учителей) С-Петерберг, 1994 г.
7. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет. Развитие коммуникативных способностей ребенка. Екатеринбург, 2000 г.
8. Программа обучения общеобразовательным предметам умственно-отсталых детей в домах - интернатах. (ЦНЭ ТИН МСО РСФСР)
9. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта. (Мин. общего и профессионального образования РФ РГПУ им. Герцена).
10. Коррекционно-образовательная программа для детей с выраженными интеллектуальными нарушениями. Ин-т им. Рауля Валленберга.