

**Пояснительная записка**

В Федеральном государственном стандарте начального общего образования отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся.

Формирование культурно гигиенических навыков и навыков самообслуживания, представляет собой начальный этап по трудовому воспитанию ребенка. Процесс обучения культурно – гигиеническим навыкам у детей с ограниченными возможностями здоровья должен осуществляться с учетом личностно – ориентированных моделей воспитания и должен быть направлен на создание реальных возможностей в их самообслуживании.

Личная гигиена – совокупность мероприятий по сохранению и укреплению здоровья человека путем соблюдения гигиенического режима в личной жизни и деятельности, включает в себя: уход за кожей, за полостью рта, в частности за зубами, сохранение зрения, слуха, уход за волосами.

Обучающиеся, поступившие школу слабо владеют навыками самообслуживания и личной гигиены.  Дети не умеют умываться, чистить зубы, следить за состоянием чистоты своего тела. У детей не развиты представления о негативном влиянии на здоровье человека длительного просмотра телевизионных передач, прослушивания громкой музыки. У воспитанников с ограниченными возможностями здоровья не сформированы умения видеть недостатки в своей одежде и своевременно обращаться за помощью к воспитателю.

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью воспитания у детей практических навыков личной гигиены и ответственного отношения к своему здоровью.

Одним из определяющих факторов в правильной организации воспитания и обучения детей  является строгое соблюдение распорядка дня. Формирование привычек и навыков осуществляется под непосредственным педагогическим воздействием взрослых и всей окружающей обстановки. Ребенок, достигая под воздействием взрослого успеха в овладении гигиеническими навыками, становится более умелым, более независимым от взрослого, уверенным в своих возможностях. Данный результат создает мотивационную основу для коррекции (как в психическом, так и личностном плане) имеющихся отклонений у ребенка и обеспечивает последующую его социализацию. Прочность, гибкость навыков и привычек зависит от ряда факторов: условий, своевременности начала этой работы, эмоционального отношения ребенка к выполняемым действиям, систематичности упражнений детей в определенных действиях.

Воспитание гигиенических навыков играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, общественных местах. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Проблемами воспитания культурно-гигиенических навыков детей занимались такие отечественные авторы, как Выгодский Л.С., Забрамская С.Д., Маллер А.Р. Для того чтобы воспитание культурно-гигиенических навыков осуществлялось успешно в образовательном учреждении необходимо организовать обстановку так, чтобы она не препятствовала этому процессу. Воспитание культурно–гигиенических включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним.

Для того чтобы ребенок избежал многих болезней, чтобы организм ребенка развивался нормально, чтобы ребенок пребывал в бодром настроении и в течение дня сохранял высокую работоспособность, он должен следовать весьма немногим простым, однако очень важным правилам личной гигиены.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование основ здорового образа жизни, развитие у детей потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека у младших школьников с ограниченными возможностями здоровья.

**Задачи программы:**

**- обучающие:**

научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться освоить навыки правильного ухода за своим телом и применение их на практике.

- **развивающие:**

способствоватьформированию у детей с ограниченными возможностями здоровья навыков личной гигиены, привычки правильного  ухода за телом, за зубами, ухода за волосами,  гигиене органов зрения, слуха, дыхания.

**- воспитывающие:**

помочь повышению уровня навыков личной гигиены  младшим школьникам.

**Условия реализация программы**

        Программа разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте 8-11лет.

Форма работы – групповая.

**Тематическое планирование программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Основные виды учебной деятельнсти.** |
| 1 | Режим дня школьника | Беседа |
| 2 | Друзья «Вода» и «Мыло» | Познавательная беседа - практикум |
| 3 | Чистые ладошки | Игра – практикум |
| 4 | Учимся правильно чистить зубы | Занятие - практикум |
| 5 | Чтобы зубы не болели | Познавательная беседа |
| 6 | Расти коса до пояса | Познавательная беседа |
| 7 | Волшебная расческа | Игра - практикум |
| 8 | Здоровые волосы – красота человека | Игра - практикум |
| 9 | В гостях у Мойдодыра | Просмотор мультфильма, обсуждение |
| 10 | Ухо – это орган слуха | Познавательная беседа |
| 11 | Глухой телефон | Игра |
| 12 | Угадай мелодию | Прослушивание музыкальных произведений |
| 13 | Дороже алмаза твои глаза | Познавательная беседа |
| 14 | Как прекрасен этот мир | Рисование |
| 15 | Наши глаза | Игра |
| 16 | Если сладко спится, сон хороший снится | Беседа |
| 17 | Сон – лучшее лекарство | Полезные советы |
| 18 | Одевайся по сезону | Игра – практикум |
| 19 | Зашнуруй ботинок | Игра – практикум |
| 20 | Уход за обувью | Познавательная беседа |
| 21 | Виды и назначение одежды | Познавательная беседа |
| 22 | Я умею одеваться, раздеваться | Игра – практикум |
| 23 | Что такое быть опрятным | Полезные советы |
| 24 | Советы мастера портного | Игра – практикум |
| 25 | Каждой вещи свое место | Игра – практикум |
| 26 | Витаминная семья | Беседа |
| 27 | Кто дежурит за столом | Беседа |
| 28 | Теперь мы точно будем знать, чем одежду нам стирать | Беседа – практикум |
| 29 | Федорино горе | Просмотр мультфильма, обсуждение |
| 30 | Правила поведения в общественных местах | Беседа |
| 31 | Вы больны? | Беседа |
| 32 | Правила поведения на дороге | Познавательная беседа |
| 33 | Как живешь? Итоговое занятие | Викторина |

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** |
| **1** | **Режим дня школьника**  На данном занятии дети  познакомятся с режимом дня в школе – интернат. |
| **2** | **Друзья вода и мыло**  Беседа поможет обогатить знания детей о личной гигиене. Дети на практике в игровой форме научатся пользоваться предметами личной гигиены. |
| **3** | **Чистые ладошки**  Занятие по этой теме  научит следить за чистотой рук, мыть их по мере надобности. |
| **4** | **Учимся правильно чистить зубы**  Занятие – практикум сформирует навыки  личной гигиены, дети научатся пользоваться зубной щеткой. Познакомятся со средствами ухода за зубами и ротовой полостью. |
| **5** | **Чтобы зубы не болели**  Эта беседа  даст  детям знания о культурно – гигиенических навыках, о некоторых причинах возникновения кариеса. |
| **6** | **Расти коса до пояса.**  Эта беседа познакомит детей с ростом волос, с причинами их нарушения. |
| **7** | **Волшебная расческа**  Это занятие научит детей правильно, ухаживать за волосами, дети узнают виды расчесок из каких материалов бывают расчески. |
| **8** | **Здоровые волосы – красота человека.**  Занятие – практикум научит детей самостоятельно ухаживать за волосами. |
| **9** | **В гостях у Мойдодыра**  Занятие по данной теме научит простейшим навыкам ухода за своим телом, сформирует  потребность поддерживать его чистоту, иметь красивый внешний вид. |
| **10** | **Ухо – это орган слуха.**  Это занятие познакомит с органом слуха.  Уход за органом слуха. |
| **11** | **Глухой телефон.**  Эта игра даст  детям знания о том, что слух – это способность воспринимать окружающие звуки. |
| **12** | **Угадай мелодию.**  На данном занятии дети научатся различать мелодии детских песен. |
| **13** | **Дороже  алмаза твои два глаза.**  На данном занятии обучающиеся получат информацию об охране и гигиене глаз. |
| **14** | **Как прекрасен этот мир, посмотри.**  Это занятие  научить видеть окружающую действительность и передавать ее в своих рисунках. |
| **15** | **Наши глаза.**  Данная игра разовьет у детей бережное отношение к своим глазам. |
| **16** | **Если сладко спится, сон здоровый снится.**  Данное занятие расширит  знания детей о гигиенических мероприятиях, которые проводят взрослые по охране и укреплению их здоровья. |
| **17** | **Сон – лучшее лекарство.**  Это занятие научит детей правильно засыпать, соблюдать гигиенические моменты перед сном. |
| **18** | **Одевайся по сезону**  В игровой форме дети будут учиться одеваться по погоде, будет воспитываться эстетический вкус, аккуратность, дети научаться следить за своим внешним видом. |
| **19** | **Зашнуруй ботинок**  В игровой форме дети научаться различать правый и левый ботинок и шнуровать обувь. |
| **20** | **Уход за обувью**  На занятии дети узнают, как ухаживать за обувью (чистить сушить, хранить). |
| **21** | **Виды и назначение одежды**  На занятии дети подробно узнают о видах и назначении одежды. |
| **22** | **Я умею одеваться, раздеваться**  Игра – практикум будет развивать умения детей самостоятельно одеваться, раздеваться, аккуратно складывать одежду и вещать вещи на плечики, научит самостоятельно или с помощью взрослого поддерживать одежду в порядке. |
| **23** | **Что такое быть опрятным?**  Данное занятие привьет детям умение ухаживать за своей одеждой и обувью. |
| **24** | **Советы мастера Портного.**  На этом занятии дети научатся видеть недостатки в своей одежде и самостоятельно их исправлять. |
| **25** | **Каждой вещи, свое место.**  В игровой форме дети научатся наводить порядок в шкафах, тумбочках, складывать игрушки. |
| **26** | **Витаминная семья**  На занятии дети научатся акцентировать внимание на продуктах в которых содержаться полезные вещества. |
| **27** | **Кто дежурит за столом?**  На этом занятии продолжится закрепление трудовых навыков и культура поведения в столовой. |
| **28** | **Теперь мы точно будем знать, чем одежду нам стирать**  На занятии дети познакомятся с видами моющих средств, научаться различать какие средства предназначены для стирки одежды, а какие для мытья посуды, чистки раковин и т.д. |
| **29** | **Федорино горе.**  Это занятие поможет сформировать навыки ухода за своим внешним видом. |
| **30** | **Правила поведения в общественных местах**  Дети узнают о культуре поведения в общественных местах, познакомятся со словом этикет. |
| **31** | **Вы больны?**  Это мероприятие научит детей младшего школьного возраста своевременно обращаться за медицинской помощью. |
| **32** | **Правила поведения на дороге**  На занятии дети узнают, что такое охрана жизни и здоровья, у детей сформируются навыки осознанного поведения в дорожно – транспортных ситуациях. |
| **33** | **Как живешь?**  Итоговое занятие, направленно на закрепление знаний у детей о гигиене, навыках самообслуживания, поведения. |

**Программно-методическое обеспечение**

Данная программа предлагает использование следующих методов работы: наглядных, словесных, практических.

1) наглядные –  показ иллюстраций, показ (исполнение педагогом), тематические таблицы, карточки, предметы личной гигиены разнообразный раздаточный материал.

Наглядные методы способствуют более полному и глубокому усвоению теоретического материала, развитию внимания, памяти, восприятия.

2) словесные -  рассказ, устное объяснение, беседы – диалоги.

Использование словесных методов позволяет не только сообщать новую информацию, но и создавать эмоциональный настрой, повышать активность обучающихся на занятии, развивать их речь.

3) практические – практические игры и упражнения, ситуационные практикумы, изобразительная деятельность, подвижные игры.

Практические игры  являются основным видом деятельности детей. Игры и упражнения, предложенные в программе, учитывают уровень умственного и физического развития детей, а также соответствуют цели и задачам программы. Практические методы способствуют проявлению заинтересованности и активности детей,  формированию положительных  черт характера, развитию навыков личной гигиены.

Для эффективной работы с детьми в процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий. Это познавательные беседы, сюжетные и ролевые игры, практические упражнения, викторина, рисование, просмотр мультфильмов, чтение произведений, прослушивание музыкальных произведений.

При проведении каждого занятия деятельность педагога должна быть направлена на:

- создание положительной познавательной мотивации детей;

- организации их восприятия и внимания;

- формирование устойчивых навыков самообслуживания и личной гигиены;

- формирование способов оценки ребенком собственной деятельности.

В пределах одного занятия виды деятельности могут чередоваться, что способствует удержанию внимания обучающихся и позволит избежать их переутомления.

**Ожидаемые результаты**

Результатами реализации программы являются:

- усвоение учащимися второго класса культурно–гигиенических навыков; навыков самообслуживания.

- формирование привычки содержать свое тело в чистоте;

- привитие навыков здорового образа жизни.

Литература:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»: текст с изм. и доп. на 2014 г. – М.: Эксмо, 2014. – 144 с. – (Законы и кодексы).
2. **Белостоцкая Е.М.** Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 [Текст] / Е.М. Белостоцкая, Т. Ф. Виноградова. – М.: [Просвещение](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), 2011. – 87 с.
3. **Большаков А.М.** Общая гигиена [Текст] / А.М. Большаков, И.М. Новикова. – М.: Медицина, 2002. – С. 7 - 35.
4. **Воронкова В.В.** Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе [Текст]: Пособие для учителей и студентов дефектол. ф-тов пед. ин-тов / В.В. Воронкова. - М.: Школа-Пресс, 1994. - 416 с.
5. **Выготский Л.С.** Основы дефектологии [Текст] / Л.С. Выготский // Собр. соч. в 6 т. - М.: Педагогика, 1983. - Т. 5.- 367 с.
6. **Девяткова Т.А.** Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида [Текст] / Т.А. Девяткова, Л.Л. Кочетова, А.Г. Петрикова, Н.М. Платонова, А.М. Щербакова. – М.: Владос, 2008. – 302 с.
7. **Комур Г.Д.** Формирование гигиенических навыков у детей с нарушенным интеллектом [Текст] / Г.Д. Гомур. – Новосибирск: Гамма, 2012. – 88 с.
8. **Обухова Л.А.** Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие [Текст] / Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина. - М.: ТЦ «Сфера», 1999. - 56 с.
9. **Пускаева М.И.** Развитие санитарно-гигиенических навыков у школьников с умственной отсталостью [Текст] / М.И. Пускаева. – СПб.: Образование, 2004. – 91 с.
10. **Вейн А.М.** Бодрствование и сон [текст]: А.М.Вейн.   Бодрствование и сон. – М., Знание, 1991. – 236 с.
11. **Кальченко Е.И.** Гигиеническое воспитание и обучение школьников  [текст]:  Е.И. Кальченко. Гигиеническое воспитание и обучение школьников.  – Н. Просвещение, 1994. - 183 с.

**Примерный материал для реализации программы.**

Приложение 1

**Диагностическая методика для обследования детей****2 класса КОУ «Красноярская школа – интернат» с целью установить уровень сформированности культурно – гигиенических навыков.**

Автор - М.И. Пускаева .

Исследование проводится в два этапа:

Этап 1. Сначала ребенку предлагают *ответить на следующие вопросы*:

1) Что значит «соблюдать личную гигиену»?

2) Зачем нужно соблюдать правила личной гигиены?

3) Необходимо ли соблюдать личную гигиену при приготовлении и приёме пищи?

4) Как правильно вымыть руки?

5) Можно ли пользоваться одним полотенцем с друзьями (родным)?

6) Можно ли заболеть, если не соблюдать правила личной гигиены?

Этап 2.Далее ребенку предлагается *рассмотреть картинки и ответить по их содержанию на вопросы*:

1) Что делает человек? Чем он пользуется? Когда (как часто) нужно мыть руки?

2) Чем занимаются люди на картинке? Как часто нужно мыть посуду?

[](http://go.mail.ru/search_images?q=%CC%FB%F2%FC+%F0%F3%EA%E8+%F1+%EC%FB%EB%EE%EC&rch=e#w=520&h=390&s=32384&pic=http%3A%2F%2Fwww.bashvest.ru%2Fphotos%2F15.10.2009%2Fruki.jpg&page=http%3A%2F%2Fwww.bashvest.ru%2Fshowinf.php%3Fid%3D1005646&descr=%C1%C0%D8%E2%E5%F1%F2%DA+-+%CF%E5%F0%E2%E0%FF+%E8%ED%F2%E5%F0%ED%E5%F2-%E3%E0%E7%E5%F2%E0+%D0%E5%F1%EF%F3%E1%EB%E8%EA%E8+%C1%E0%F8%EA%EE%F0%F2%EE%F1%F2%E0%ED)

*Рисунки к заданиям 1 и 2*

3) Для чего нужны эти предметы? Как нужно ухаживать за предметами после их использования?

4) Что делают дети? Как они выглядят? Для чего нужна спецодежда?



Анализ результатов:За каждое выполненное задание начисляется от 0 до 3 баллов.

Подведение итогов

На основании суммы баллов, набранной учащимися, им присваивается один из пяти уровней сформированности культурно-гигиенических навыков.

*Высокий* (29 - 30 баллов) – у ребенка сформированы культурно-гигиенические навыки. Он знает предназначение предметов гигиены, правила пользования ими. Умеет правильно организовать безопасную деятельность.

*Выше среднего* (23 – 28 баллов) – у ребенка в достаточной мере сформированы культурно-гигиенические навыки. Он понимает необходимость соблюдения правил личной гигиены, но может затрудняться это объяснить. Умеет в основном правильно организовать гигиенические процедуры. При возникновении трудностей обращается ко взрослому.

*Средний* (17 – 22 балла) – у ребенка недостаточно сформированы культурно-гигиенические навыки. Он имеет неполные, ограниченные представления о правилах гигиены, их значении и способах соблюдения. Пытается отвечать на вопросы, но не доводит деятельность до конца. Предсталвениями о некоторых средствах гигиены полностью не владеет.

*Ниже среднего* (10 – 16 баллов) – культурно-гигиенические навыки у ребенка сформированы крайне слабо. Он имеет поверхностные представления о правилах гигиены, знает лишь наиболее распространенные правила. Ребенок не осознает необходимость соблюдения правил гигиены. Самостоятельно с заданиями справиться затрудняется.

*Низкий* (0 – 9 баллов) – культурно-гигиенические навыки не сформированы.

Приложение 2

*Таблица*

*Результаты обследования учащихся 2 класса*

*на начало и конец учебного года*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № детей  п/п | Начало учебного года | | Конец учебного года | |
| баллы | уровень | баллы | уровень |
| 1. | 18 | средний |  |  |
| 2. | 11 | ниже среднего |  |  |
| 3. | 12 | ниже среднего |  |  |
| 4. | 9 | низкий |  |  |
| 5. | 12 | ниже среднего |  |  |
| 6. | 9 | низкий |  |  |
| 7. | 19 | средний |  |  |
| 8. | 13 | ниже среднего |  |  |
| 9. | 10 | ниже среднего |  |  |
| 10. | 8 | низкий |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |

Приложение 3

***2. Использование средств наглядности в процессе занятий***

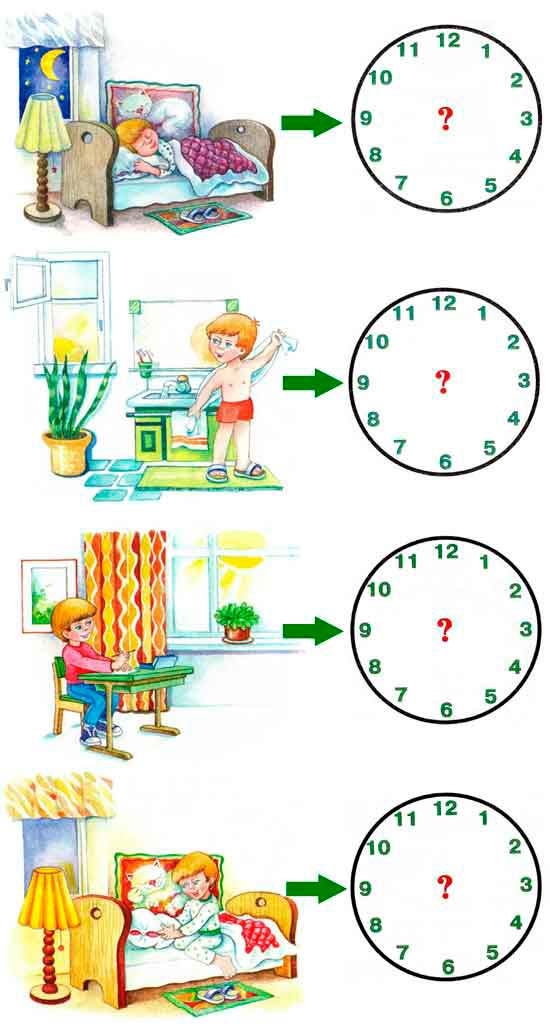
*Иллюстрации к заданию «Средства ухода за обувью»*

*Изображения, о культуре поведения при приёме пищи*



*Использование схем*

*Иллюстративный материал «Режим дня»*

Приложение 4

Ознакомление детей с условными обозначениями на одежде







*Экскурсия в историю стирки*

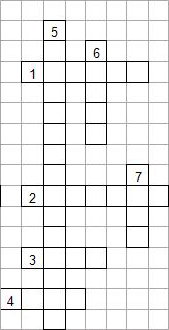
 

Приложение 5

**Учимся разгадывать кроссворд**



**По горизонтали:**

1. Процесс удаления загрязнений с использованием воды и моющих средств (стирка).

2. Синтетическое моющее средство (порошок).

3. Стихотворение-загадка:

В полотняной стране, по реке Простыне

Плывет пароход: то назад, то вперед.

А за ним такая гладь –

Ни морщинки не видать. (утюг)

4. Моющее средство со сбалансированным составом жирных кислот и веществ, обладающих щелочными свойствами (мыло).

**По вертикали:**

5. Средство для удаления пятен (пятновыводитель).

6. Тканевая этикетка, на которой указывают, как ухаживать за вещью (ярлык).

7. Первое вещество, явившееся своеобразным заменителем стирального порошка (зола).

Приложение 6

**Игры используемые в процессе реализации программы.**

**Игра «Найди пару»**

**Цель:**учить различать парную обувь и одежду, подбирать правильно к левому варианту обуви, одежды — правый.

**Оборудование:**вырезанные из картона обувь: сапоги, туфли, перчатки, носки, варежки, кукла Маша.

**Ход игры.**

Воспитатель вводит детей в игровую ситуацию: «Маша-растеряша разбросала свою одежду и обувь по разным углам. Она не может ничего найти сама. Один носок нашла, а другой найти не может, один сапог нашла, а другой не знает, где и т. д.». Детям предлагается помочь Маше-растеряше найти пару предметов одежды и обуви. Воспитатель предъявляет правый вариант пары (носок, сапог и т. д.) и предлагает выбрать левый. При этом дается инструкция: «Найди пару». В случае затруднения выполнения задания помогает отыскать пару, обращает внимание ребенка на одинаковый размер и цвет. Через некоторое время взрослый просит отыскать эту же пару самостоятельно. Другой вариант игры может проводиться на предметах одежды детей. Игра способствует закреплению умения различать левые и правые варианты одежды и обуви, правильно соотносить, на какую ногу или руку одеваем тот или иной вариант.

**Игра «День рождения»**

**Цель:**учить правилам культурного поведения в гостях, умению поздравлять друг друга.

**Оборудование:**гости — куклы, игрушки, праздничный стол сервирован с детской посудой, подарки.

**Ход игры.**

Ребенок (или выбранный персонаж) сегодня именинник. Он с помощью воспитателя готовится к приему гостей: сервирует праздничный стол, украшает шариками, мишурой и приводит в порядок помещение. Дети-гости берут маленькие подарки-поделки (заранее приготовленные на занятиях труда). Именинник встречает гостей, здоровается со всеми, принимает подарки и приглашает гостей сесть за стол, показывая гостю его место. Рядом с детьми за столом рассажены игрушки. Гости «пробуют» угощение, «пьют» чай, «едят» мороженое. Затем педагог помогает ребенку придумать пожелание для именинника. Воспитатель рассказывает детям о правилах поведения в гостях:

- поздороваться, когда приходишь в гости;

- без приглашения не входить в комнату;

- дарить подарок с пожеланиями имениннику (в качестве подарка может быть стихотворение, песня, танец);

- за столом не шуметь, не брать пищу руками;

- приступать к еде после приглашения отведать то или иное угощение;

- не перебивать друг друга;

- пользоваться приборами и салфеткой во время еды; - придвигать и отодвигать стул неслышно;

- после еды не забыть поблагодарить именинника;

- перед уходом попрощаться;

- когда гости уходят, именинник помогает взрослым убирать посуду со стола.

Каждый из детей должен побыть в роли именинника. Воспитатель во время игры напоминает детям, как следует себя вести в той или иной ситуации. Игра эмоциональная и очень привлекает детей.

**Игра «Волшебный шнурок»**

**Цель:**развитие движений мелкой моторики рук, учить вдевать и выдергивать шнурок в отверстия по сюжетной картинке.

**Оборудование:**игра-книжка «Волшебный шнурок» и шнурки разного цвета (желтый, красный, зеленый).

**Ход игры.**

Воспитатель вместе с ребенком рассматривает сюжетную картинку, просит назвать, кто изображен на рисунке и что он делает. Предлагает ребенку «дорисовать» шнурком (по выбору) недостающие штрихи (элементы) в картинке: лестница, качели и т. д.

Если у ребенка не получается выполнить действие самостоятельно, воспитатель совместно с ним воспроизводит эти действия.