**Реализация программы внеурочной деятельности «Гигиена и самообслуживание» как средство социализации и приобщения к ЗОЖ обучающихся с ОВЗ**

*Шевченко Татьяна Петровна,*

*учитель МБОУ «Школа-интернат № 9»*

Обучение детей с тяжёлыми формами интеллектуальной недостаточности затруднено в силу грубых нарушений их познавательной деятельности. Социальное развитие таких детей возможно лишь при условии целенаправленного обучения и воспитания, обеспечивающего их подготовку к самостоятельной жизни. Поэтому занятиям по привитию навыков гигиены и самообслуживания, а в дальнейшем – социально-бытового обучения – отводится особая роль, т.к. именно здесь происходит формирование личности, самосознания, закладывается основа социализации детей-инвалидов. В самообслуживании перед ребенком всегда ставится конкретная цель, достижение которой понятно ребенку и жизненно необходимо для него. Обслуживая себя, ребенок проявляет определенные физические и умственные усилия. Детей с умственной отсталостью необходимо учить самым простым и необходимым навыкам самообслуживания. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Поэтому неслучайно для внеурочной деятельности учащихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью был выбран курс «Гигиена и самообслуживание».

Программа внеурочной деятельности «Гигиена и самообслуживание» составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у ребенка необходимые им навыки самообслуживания, гигиены и норм поведения.

Программа представлена как комплекс знаний, практических умений необходимых для выработки у ребенка ориентиров в окружающей среде. Цель: формирование навыков самообслуживания, соблюдения гигиены, морально-этических норм и правил поведения в окружающей среде через практическую подготовку ребенка к самостоятельной жизни.

Задачи:

- формировать у детей положительного отношения и интереса к бытовому труду;

- вырабатывать привычки к личной гигиене, чистоте и аккуратности;

- прививать навыки культуры поведения, самостоятельности;

- воспитывать уважение к труду взрослых;

- искоренять тенденции к иждивенчеству в посильных для детей задачах по самообслуживанию;

- развивать умение планировать свою работу с помощью учителя;

- развивать речь обучающихся, расширять их словарный запас.

Учащиеся приобретают первичные навыки по самообслуживанию, личной гигиене. Успех овладения этими навыками может быть обеспечен только в том случае, если знания и умения, которые даются детям на уроках (учебный предмет «Человек»), постоянно закрепляются и вводятся в их повседневную жизнь, как во время режимных моментов, так и на практических занятиях «Гигиена и самообслуживание».

Основными формами и методами обучения являются практическая работа, игры и беседы. Ведущее место занимают практические и наглядные методы обучения. Система упражнений, выполняемых на занятиях, должна носить учебно-тренировочный характер. В ряде разделов предусмотрены упражнения, которые ребенок выполняет индивидуально.

Целесообразно использовать следующие методы и приёмы:

- детальный показ и подробное объяснение каждого движения в их последовательности;

- многократное повторение одних действий в определённой последовательности;

- постепенный переход от показа к подробным словесным объяснениям, которые способствуют закреплению навыков, выработке точных движений, обеспечивают возможность действовать согласно каждому слову педагога.

Беседа на занятиях применяется в сочетании с играми, практическими упражнениями и другими видами работ (конструктивная, изобразительная). Повышает интерес у детей к самостоятельной деятельности использование игрушек, игра с ними (одеть, раздеть, накормить, спать уложить куклу). В работе хорошо использовать различные стихи и потешки.

Например:

"Ладушки, ладушки с мылом моем лапушки, чистые ладошки, вот вам хлеб на ложки!"

"В кране булькает вода. Очень даже здорово! Умывается сама …" (имя ребенка).

"Знаем, знаем да, да, да ! Где тут прячется вода! Входи, водица, мы пришли умыться! Лейся на ладошку понемножку...Нет, не понемножку- посмелей, будем умываться веселей!"

«Водичка, водичка, умой моё личико, чтобы глазки блестели, чтобы щёчки краснели, чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок».

Особое воздействие на чувства детей художественные произведения. Например, А. Барто «Девочка чумазая», Э. Мошковская «Уши», «Нос умойся», «Маша и каша», «Мойдодыр», О. Дриз «Ну и каша!» и другие.

Широко используемые игры делают процесс обучения более интересным, помогают преодолеть трудности в усвоении материала.

Каждое занятие по формированию навыка включает **следующие этапы**:

- Создание положительно-эмоционального отношения к навыку.

- Игра с куклой или другими игрушками (обыгрывание навыка с персонажем).

- Демонстрация действия учителем (показ на себе и комментирование каждого действия).

- Совместные действия учителя с ребенком.

- Действие ребенка по подражанию действиям взрослого.

- Самостоятельные действия ребенка.

Специфика работы по программе «Гигиена, самообслуживание» заключается в том, что практические занятия часто проводятся в соответствующих помещениях школы (спальня, раздевалка, умывальная комната, туалет и т.д.). Ведущая роль на занятиях принадлежит педагогу. Для обучения создаются такие условия, которые дают возможность каждому ребенку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и компонует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого ребенка. Индивидуальные формы работы на занятиях органически сочетается с фронтальными и групповыми.

**Личностные, предметные результаты освоения курса**

*Личностные результаты:*

- благодарить взрослых, воспитывать готовность оказывать взрослым посильную помощь по поддержанию порядка в классной комнате «принести нужную вещь, положить вещь на место»;

- воспитывать привычку убирать вещи на место после занятий, включать детей в посильный труд;

- положительно относиться к занятиям;

- самостоятельно оценивать собственную деятельность;

- выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения;

- проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.;

- придерживаться основных правил и норм природоохранного и здоровьесберегающего поведения.

*Предметные результаты:*

- умение следить за своим внешним видом; устранять неполадки в одежде; снимать и надевать одежду в определенном порядке; аккуратно складывать вещи;

- правильно, в нужной последовательности мыть лицо и руки, пользуясь мылом; перед мытьем рук и умыванием подворачивать рукава рубашки или платья, не обливаться водой при умывании, правильно и досуха вытираться; пользоваться индивидуальной расческой, носовым платком;

- своевременно и аккуратно совершать свой туалет, пользоваться туалетной бумагой, мыть руки после посещения туалета;

- овладение названиями частей тела: (голова, глаза, волосы, туловище, ноги, руки);

- применение предметов санитарии и гигиены;

- овладение названиями предметов одежды и обуви;

- знание название столовых приборов;

- умение пользоваться предметами гигиены;

-умение следить за чистотой своей одежды и обуви;

- умение пользоваться столовыми приборами;

- правильно вести себя в общественных местах.

**Содержание программы**

1. Гигиена тела. Закрепить приобретенные в дошкольном возрасте умения различать и называть:

а) части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, спина, плечи, руки, ноги, пальцы, ногти, колени);

б) предметы санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка, гребешок (расческа), зубная щетка, зубной порошок, зубная паста, ножницы, таз, ванна, полотенце;

в) действия, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться.

Совершать под присмотром и с помощью учителя действия по мытью мылом рук, лица, насухо вытираться. Знать, где следует хранить предметы туалета: мыльницу, зубную щетку, пасту, расческу, полотенце.

2. Одевание и раздевание. Закрепить приобретенное в дошкольном возрасте умение различать и называть предметы одежды и обуви: чулки, носки, рубашки, трусы, носовой платок, штаны, платье, пальто, шапка, варежки, шарф, ботинки, галоши, валенки и т.д.

Закреплять навыки одевания и обувания под присмотром учителя. Знать, как складывать и куда класть или вешать снятую одежду.

3. Приём пищи. Уметь различать и называть предметы, нужные для приема пищи (ложка, тарелка, салфетка, стакан, кружка, солонка, блюдечко, клеенка…).

Закрепить навыки: мыть руки перед едой, правильно держать ложку, правильно ею пользоваться, не разливая еду, хорошо пережевывать пищу, уметь есть опрятно, не роняя еду на стол и на пол.

4. Правила культурного поведения.

Садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению учителя. Выйдя из-за стола, задвигать за собой стул. Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него. Не сорить, а бросать ненужные бумажки в корзину или ящик для мусора.

Таким образом, работа по самообслуживанию как простой и доступный вид практической деятельности содействует общему развитию ребенка, готовит его к самостоятельности в быту. Занятия являются средством активного познания окружающей действительности. Практическая деятельность, будучи весьма конкретной и простой по содержанию, является наиболее понятной и доступной воспитанникам. Разнообразие видов труда становится источником приобретения новых знаний и умений. На занятиях «Гигиена и самообслуживание» формируются и совершенствуются необходимые навыки личной гигиены, которые формируют помогают сохранять и укреплять здоровье детей. Благодаря занятиям расширяется диапазон представлений ребенка об окружающем мире, обогащается опыт предметной деятельности, реализуется возможность посильного участия в работе по дому, развивается самостоятельность в организации своей жизни.

Нужно отметить, что одного учебного года недостаточно для формирования всех необходимых навыков и приемов. Поэтому работа по формированию этих навыков ведётся ежедневно, в течение всего пребывания детей в интернате.

**Литература:**

1. Мачихина В.Ф. Внеклассная воспитательная работа во вспомогательной школе-интернате. - М.: Педагогика, 1978.

2. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. - М.: ВАКО, 2004.

3. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / Под ред. И.М. Бгажноковой. - М.: Владос, 2013.

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.

**Приложение**

**Рекомендуемые произведения художественной литературы по формированию основ здорового образа жизни**

• **Личная гигиена**:

В. Приходько «Вот когда я взрослым стану…»

Потешки «Теплое водою», «Водичка, водичка умой мое личико», «Лейся чиста водица», «Серый зайка умывается», «Солнце рано утречком»

И. Демьянов «Замарашка»

А. Кондратьев «Зеркало»

Р. Сеф «Мыло» Э. Мошковская «Уши», «Нос умойся»

И. Токмакова «Гном»

Р. Куликова «Мыло»

Э. Фарджен «Мыльные пузыри»

С. Капутикян «Хлюп-хлюп»

Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному важному делу»

О. Нэш «Микроб»

С. Погореловский «Про глазки-глазенки, про глаза-глазища»

Я. Бжехва «Муха-чистюха»

К. Чуковский «Мойдодыр»

Е. Благинина «Аленушка»

Г. Лагздынь «Лапки»

• **Культура питания:**

Г. Лагздынь «Куклу кормили?», «Просто объеденье!»

О. Дриз «Ну и каша!»

Э. Мошковская «Маша и каша»

С. Капутикян «Кто скорее допьет?»

Потешка «Ножками потопали», «Ладушки, ладушки», «Я пеку, пеку, пеку…», «Жили были сто ребят», «На столе салфетки», «У нас много ребят», «Пять проворных пальчиков»

А. Прокофьев «Вечером»

И. Токмакова «Ай-да суп!»

Тим Собакин «О пользе овсяной каши»

Р. Сеф «О той, у которой много глаз», «Сахар»

Ю. Мориц «Зеленеет лук в воде…», «Пирожок»

С. Погореловский «Хлебушко»

Н. Кончаловская «Показал садовод, нам такой огород»

В. Лунин «Кто с чем дружит»

З. Александрова «Вкусная каша»

• **Самообслуживание:**

Потешки «Уж я косу заплету», «Где мой пальчик?», «Мне уже четыре года», «Завяжу потуже шарф», «Наша Маша маленькая», «Дождик, дождик, кап, кап, кап», «Этот пальчик хочет спать», «Вот они сапожки»

В. Бардадым «Вот как Галю одевали»

Г. Лагздынь «Одевали малыша»

С. Капутикян «Пожалейте нас!»

Э. Успенский «Мальчик стричься не желает»

Э. Мошковская «Митя и рубашка»

Е. Благинина «Как у нашей Ирки»

Х. Беллок «Носорог»

А. Кондратьев «Зеркало»

З. Александрова «Катя в яслях», «Мой мишка»

Н. Павлова «Чьи башмачки?»

 • **Бережное отношение к вещам и игрушкам**:

К. Жанэ «Братишка»

А. Шибаев «Подружки»

И. Муравейка «Я сама!»

М. Александрова «Что взяла – клади на место!»

А. Барто «Лошадка»

Е. Благинина «Приходите, поглядите»

Н. Глазкова «Танечка-хозяйка», «Мальчик Петя»

• **Сон и покой**: Р. Сеф «Тишина»

И. Токмакова «Тихо-тихо»

Й. Кайнар «Доброй ночи!»

А. Кондратьев «Доброй ночи!»

П. Воронько «Спать пора»

• **Режим дня**: Е. Серова «Лягушонок»

А. Говоров «Секрет бодрости»