**Пояснительная записка**

Жизнь в двадцать первом веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна давать ощутимые результаты.

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию. Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения.

Правильное гигиеническое воспитание и обучение детей школьного возраста имеет важное значение для сохранения и укрепления здоровья не только на протяжении периода обучения, но и для всей дальнейшей жизни. Данное направление в работе воспитателя играет немаловажную роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. От знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

Работа по гигиеническому воспитанию детей среднего и старшего школьного возраста должна быть направлена на закрепление приобретенных и получение знаний в области гигиены. Не закрепленные и не развиваемые у детей данной возрастной группы гигиенические умения и навыки, полученные в дошкольном учреждении и начальной школе, исчезают и на смену им нередко приходят антигигиенические навыки, дурные привычки.

В процессе изучения курса гигиены человека, углубляются знания по основным вопросам гигиены слуха, зрения, питания, физического воспитания и умственного труда, отдыха, сна, а также понятия об инфекциях и иммунитете, первой помощи при травмах и несчастныхслучаях, профилактике некоторых инфекционных и простудных заболеваний, вредных привычках и путях их преодоления и др. Изложенный курс гигиенических знаний в значительной мере дополняется и корректируется при изучении ряда школьных предметов:адаптивной физкультуры, основы безопасности жизнедеятельности и здоровья и др.

Культурно-гигиенические навыки и привычки имеют выраженную социальную направленность. Таким образом, проблема воспитания культурно-гигиенических навыков стоит достаточно остро.

**Особенности формирования культурно-гигиенических навыков у детей с умеренной умственной отсталостью 14-16 лет**

Работая с детьми среднего школьного возраста, я заметила, что у большинства детей, вновь пришедших в учреждение социального обслуживания из дома, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, объективно оценивать особенности своего организма, ориентироваться в режимных моментах.

У детей с нарушениями умственного развития формирование навыков гигиены не происходит самопроизвольно. Обучение таким навыкам составляет целое направление работы специалистов и родителей, в основе которого лежит специальная программа, учитывающая возможности ребенка на данный момент и ориентирующая на ближайшие задачи.

Анализ теоретических положений отечественных педагогов (Е.К. Грачёва, А.Р. Маллер, Г.В. Цикото, И.М. Бгажнокова, Л.Б. Баряева и др.) показывает, что формирование навыков самообслуживания непосредственным образом влияет и на психические процессы. Выполняя действия, ребёнок планирует их, находит пути и средства реализации плана, предусматривает необходимые материалы и инструменты, определяет пути осуществления контрольных действий, сравнивает результаты своей работы с образцом.

Также формирование навыков самообслуживания расширяет представления и знания детей об окружающем мире, развивает сенсорное восприятие, тонкую моторику и зрительно-двигательную координацию, влияет на речевое развитие, что, в свою очередь, даёт независимость от окружающих при решении простых бытовых задач и позволяет удовлетворить свои простые потребности.

Только через подражание, усвоение образца навыки у таких детей не формируются.

**Формы, методы и приемы формирования культурно-гигиенических навыков у детей возраста 14-16 лет**

Статистические данные о степени сформированности гигиенических навыков и самообслуживания у детей с умеренной умственной отсталостью возраста 14-16 лет говорят о среднем, а порой и низком уровне развития. Как правило, дети с умеренной умственной отсталостью имеют сопутствующие патологии (мелкой и крупной моторики, зрительную, слуховую и пр.).

Для успешной и продуктивной работы по приобщению к здоровому образу жизни необходимо, чтобы каждый педагог был грамотен в вопросах сохранения здоровья, сам вел здоровый образ жизни, был для детей примером для подражания. Педагог, работающий с детьми, должен иметь специальные знания, касающиеся здоровья воспитанников и практические навыки и умения.

Это определяет актуальность специальной работы по формированию навыков гигиены с данной категорией детей и её практическую значимость.

**Цель:** формировать простейшие навыки опрятности и самообслуживания, закладывать фундамент гигиенической культуры и здорового образа жизни.

**При формировании гигиенических навыков должны решаться следующие задачи:**

* закреплять части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, руки, ноги, пальцы и т.д.);
* знать предметы санитарии и гигиены и их местоположение;
* учить проводить утренний и вечерний туалет: мыть руки, лицо, уши, вытираться полотенцем, пользоваться расчёской и туалетной бумагой;
* формировать навыки поведения за столом: пользоваться правильно ложкой, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за столом, не разговаривать с полным ртом;
* формировать представления о воде как важном средстве
поддержания чистоты тела и жилища;
* поддерживать и поощрять стремление ребёнка к самостоятельности
как проявление относительной независимости от взрослого;
* выполнять орудийные действия с предметами бытового назначения;
* закладывать основы будущей культуры труда, бережливости, аккуратности в процессе действий с предметами гигиены, одежды, обувью и т.п.;
* воспитывать навыки опрятности, культуры еды (культурно-гигиенические навыки);
* вызывать положительное отношение к чистому, опрятному ребёнку;
* формировать начальные представления о ценности здоровья.

Очень важно, чтобы дети знали элементарные правила общественной гигиены, которые неразрывно связаны с личной гигиеной, например: соблюдать чистоту в общественных местах, мыть грязные руки надо для того, чтобы не заболеть самим и не заразить других людей. Овладение детьми правилами личной, общественной гигиены предполагает умение ребенка вести себя в разных местах, где он бывает. Дети должны твердо усвоить, что нельзя сорить не только в квартире, классе, в общественных зданиях, но и на улицах, в скверах, во дворах, в транспорте. Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Основные знания по гигиенической и медико-санитарной подготовке дети получают во время занятий по дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам таким как «Здоровье и мы», «Я познаю мир», «Учимся трудиться». В каждой программе имеется материал, тесно связанный с вопросами охраны и укрепления здоровья, привития общегигиенических умений и навыков.

Например, в программе «Учимся трудиться» ведется работа по уходу за одеждой и обувье, уборке игровых помещений и пр. Программа «Здоровье и мы» раскрывает такие важные вопросы как гигиена глаз и здоровья, личная гигиена и пр.

Работа по обучению и воспитанию гигиенических навыков ориентирована на направлении в здоровьесберегающих технологиях для подростков с нарушением в умственном развитии оздоровительной системе. Обучение в группах, ролевое моделирование, задания в рабочей тетради, проведение занятий виде бесед, викторин, просмотра развивающих мультфильмов по соответствующим темам, практикумов и пр. позволяет активизировать деятельность учащихся, повышает их интерес к предмету обсуждения, тем самым значительно увеличивается эффективность обучения и их педагогическая целесообразность.

Для достижения наилучших результатов необходимо использовать следующие формы работы:

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

При обучении ребенка на специальном занятии педагог фиксирует внимание ребенка на каждом действии, организует его пооперационное выполнение, предоставляя различные виды помощи:

— сопряженное выполнение действий («рука в руку» с ребенком), сопровождаемое пошаговой инструкцией;
— частичную помощь действием (последние движения ребенок выполняет сам);
— совместное начало действия (продолжение и завершение действия ребенок осуществляет сам при контроле взрослого);
— пошаговый контроль в виде речевых инструкций и указаний, при самостоятельном выполнении действия ребенком.

Выбор помощи зависит от уровня владения навыком. Постепенно помощь должна уменьшаться, чтобы ребенок сам выполнял нужное действие без всяких подсказок.

Формирование культурно–гигиенических навыков –  процесс длительный, в связи с этим одни и те же задачи могут многократно повторяться.

Воспитание навыков осуществляется приемами прямого воздействия, упражнения, т.е. путем научения, приучения. Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию культурно-гигиенических навыков.

Так, например, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Вымыв руки, тщательно смыть мыло, взять свое полотенце, насухо вытереть руки. Целесообразно подкреплять словесную инструкцию картинкой, пиктограммой или алгоритмом, что способствует закреплению последовательности выполнения упражнения посредством включения в процесс всех возможных анализаторов.



Не следует торопить ребенка, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки) . Тем более не следует выполнять это действие за него. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение.

Постепенно он научается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти полную самостоятельность. *Но проверять, правильно ли ребенок все сделал, все же приходится.*

В воспитании гигиенических навыков огромную роль играет оценка,т.е. положительное или отрицательное суждение взрослого об отдельных поступках и поведении ребенка. Более широко необходимо пользоваться положительной оценкой: одобрением, поощрением, похвалой. Одобрение поддерживает в детях желание в дальнейшем поступать так же, сделать еще лучше.

Гигиеническое воспитание направлено на приобщение ребенка к следующим гигиеническим навыкам:

- мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;

- умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;

- принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом — и перед дневным сном;

- мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий) ;

- подмываться перед сном и после сна, если проснулся мокрым;

- полоскать рот после приема пищи;

- пользоваться зубной щеткой;

- пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке;

- пользоваться расческой, стоя перед зеркалом;

- ухаживать за ногтями с помощью щеточки;

-не брать пищу грязными руками;

- мыть ноги перед сном;

-соблюдать праила обественной гигиены.

Обучение по программе «Здоровье и мы» направлено на достижение следующих *ожидаемых результатов*:

* полученные знания позволят обучающимся понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила гигиены и здорового образа жизни;
* обучающиеся смогут оценить свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствие;
* обучающиеся научаться управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.

Все процессы, в которых участвует ребенок, должны быть тщательно продуманы и обязательно сопровождаться положительными эмоциями: вода должна быть теплой, раковина — на уровне ребенка, мыло должно быть маленьким, крючок для полотенца — на уровне груди ребенка, для того, чтобы отличить кран с холодной водой от крана с горячей, они должны быть синим и красным соответственно.

Занятия по формированию культурно-гигиенических навыков самообслуживания носят игровой характер, однако они имеют определенные цели и задачи, средства их осуществления и тем самым принципиально отличаются от игр.

Основным является ***принцип доступности.***Суть его заключается в выявлении ранее сформированных знаний, умений и навыков, а затем и постепенном усложнении материала.

***Принцип научности***– один из важнейших принципов педагогики**.**В основе своей предполагает соответствие содержания обучения уровню развития современной науки и техники, опыту, накопленному мировой цевилизацией. Использование этого принципа говорит о необходимости достоверности изложенной информации, ее обоснованности. Все знания, формируемые у воспитанников, должны быть научны, но, в то же время не стоит забывать и о принципи доспупности.

***Принциппознавательной выразительности***. Это эмоциональность воспитателя, которая является необходимым условием успешного обучения, так как она поддерживает интерес и внимание детей к программному материалу, способствует стабильности их действий.

***Принцип системности и систематичности*** также обусловлен поэтапностью обучения на занятиях. Доказано, что наибольшая активность в течение одного занятия проявляется ребёнком не при первом предъявлении ему материала, а при повторных показах.

***Принцип сознательности и активности*** осуществляется при повторении программного материала на других занятиях. Это учит ребенка самостоятельно переносить усвоенные знания в новую ситуацию и применять их практически. Одно и то же упражнение не следует воспроизводить более 2-3 раз. Каждое повторное занятие полезно обогащать несколько иным содержанием, частично усложняя программный материал.

**Использование дидактических игр при формировании гигиенических навыков**

Для обучения ***культурно-гигиеническим навыкам и формированию навыков самообслуживания*** очень важно использовать дидактические игры, которые являются для наших детей наиболее подходящей формой обучения. Дидактические игры не зря заняли прочное место среди методов обучения и воспитания детей, развития их самостоятельной игровой деятельности. Под руководством воспитателя дети учатся решать познавательные задачи. Любая дидактическая игра ставит целью облегчить чувственный опыт ребенка, развивать его умственные способности. Внимание ребенка во время дидактических игр обращено на выполнение игровых действий, а задача обучения им не осознается. Это делает игру особой формой обучения, когда дети, играя, усваивают необходимые знания, умения и навыки.

Игра, при обучении ребенка с умеренной умственной отсталостью — является важной, жизненной необходимостью, а также является основным источником знаний, навыков и умений. Игровые технологии хороши еще и тем, что ребёнок сразу видит конечный результат своей деятельности. Достижение результата вызывает у него чувство радости. Игра хороша как для индивидуальной, так и для совместной деятельности детей. В работе применяются три основных вида игр: игры с предметами (игрушками, предметами-заместителями); настольно-печатные и словесные игры.

Помощь педагога в игре должна быть ненавязчивой, понятной для уровня развития ребёнка. Игра для них – учёба, игра для них серьёзная форма воспитания. Игра для детей — форма познания окружающего.

Дидактические игры и занятия дают положительные результаты при соблюдении дидактических принципов.

Для решения задач обучения должны быть созданы специальные педагогические условия:

* адекватная предметно-развивающая среда;
* интересная игровая ситуация для ребенка в совместных действиях с педагогом.

Для реализации первого условия должны быть подобраны предметы и игрушки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, например, такие как: сюжетные игрушки (кукла, мишка, зайчик и т.д.); наборы игрушечной мебели; игровые модули; а также реальные предметы быта и гигиены, которыми пользуется ребенок.

Для соблюдения второго условия необходима организация и проведения игр с детьми при использовании сюжетных игрушек. Но первоначально стоит научить детей с умеренной умственной отсталостью выделять людей и их изображения среди объектов живой природы и предметов окружающей среды. С этой целью использовались зеркала, фотографии, иллюстрации, различные видеоматериалы, позволяющие детям сконцентрировать внимание на фигуре и лице человека и на своей собственной внешности. Детям предлагались такие игры, задания и упражнения, как: «Покажи, где люди», «Кого ты знаешь из людей?», «Что или кого ты видишь в зеркале?», «Зачем нужна человеку голова?», «Какого цвета могут быть глаза?», «Как ты улыбаешься?», «Для чего нам нужны зубы?», «Какого цвета твои волосы?», «Что делают ноги?», «Для чего нам нужны руки?», «Что умеет делать твое тело?», «Лицо в зеркале», «Погляжу на ручки», «Что умеют делать мои ножки», «Улыбнись — поклонись» (перед зеркалом).

В формировании умений сопоставлять, соотносить и сравнивать с детьми рекомендуются игры, задания и упражнения: «Кто из вас выше, кто ниже?», «Найди самого высокого мальчика в группе», «Чьи руки сильнее?» «У кого в группе самые светлые (темные) волосы?», «Чьи зубы самые белые?».

Формирование столь необходимых для данной категории детей навыков самообслуживания связано с усвоением значения чистоты тела, лица, рук для сохранения и укрепления здоровья. Для этого используются такие игры, задания и упражнения, как: «Покажи части своего тела и лица» (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, спина, плечи, руки, ноги, пальцы, ногти, колени, локти); при этом нужно познакомить детей с примерами из произведений «Мойдодыр», «Маша-растеряша».

Как показывает практика в возрасте 14-16 лет дети с умеренной умственной отсталостью вполне оринтируются в предметах личной гигиены таких как: зубная щетка и паста, стаканчик для ополаскивания, личные полотенце и расческа, и т.д. Они зачастую умеют использовать предметы личной гигиены по назначению, но делают это недостаточно хорошо. Следует учить детей правильно использовать предметы личной гигиены в ходе режимных моментов, которые проводятся в условиях детского дома-интерната и семейного воспитания, и специально созданных игровых и практических ситуаций в учебное время.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемови методов с учетом возраста и индивидуальных особенностей детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним. Нужно добиваться точного и четкого выполнения действий, их правильной последовательности.

***Примерный перечень игр дл я формиравания гигиенических умений и навыков***

«Где нам хорошо», «Почему зайчик не спит», «Моя комната», «Когда спать, когда вставать, когда работу начинать», «Три поросенка». Сюжетно-ролевые игры: «В детский сад и домой», «Когда это бывает?»; беседы: «Наша группа лучше всех», «Мой режим дня», «Для чего нужен режим дня».

Игры для закрепления знаний об организме

«Зачем надо делать утреннюю зарядку», «Главный ствол моего организма», «Как укреплять позвоночник», «Как помочь себе, когда ты устал». Знакомство с местоположением основных органов (сердце, легкие, желудок, позвоночник). С детьми выполняются задания и упражнения: «Послушаем сердечко», «Кто найдет сердечко?», «Для чего нам легкие?», «Чем мы дышим», «Пускаем пузыри», «Надуем шарик», , «Разговор позвонков друг с другом», «Покажи, где находится у тебя желудок» «Качалка», «Проползем на спине», «Спрятались — открылись», «Тугой лук», «Меткий стрелок», «Покачаем насос». В процессе беседы уточняется: «Что делает желудок», «Как идет пища по организму», «Зачем человеку позвоночник», «Учим позвоночник отдыхать».

Игры с использованием мыла

«Водичка, водичка», «Сделаем лодочки», «Мыльные перчатки», «Вымой руки», «Умывалочка», «Пузырики», «Утро наступило», «Зайка хочет спать», «У мишки грязные лапки”, «Кукле Оле моем ручки (лицо, уши)», игра-инсценировка «Девочка чумазая» и тд.

Игры с использованием зубной щетки

«Какие продукты полезны нашим зубкам», «Что не любят зубы», «Где должна спать зубная щетка», «Поел — прополощи ротик», «Когда я ем — я глух и нем», «Что охраняет мой рот» (язык, зубы, губы), «Фонтанчики», «Почистим кукле зубки», «Утро куклы Маши», «Вечер куклы Даши», «У крокодила Феди заболели зубки», «Волшебная щёточка», «В гостях у королевы Зубной щётки» и т.д.

Игры с использованием полотенца

«Купаем куклу Олю», «Подарим мишке полотенце», «Зайка вымыл лапки», «Вытираем руки (лицо, уши)»

Игры с использованием носового платка

«У Кати насморк», «В общественном транспорте», «Я заболел», «Мишка чихает», «В поликлинике», «На приёме у врача» и т.д.

Игры с использованием расчески

«В парикмахерской», «Утро Маши», «Собираюсь в школу», «Причешусь у зеркала», «Кате делаем прическу», «Научи Неумейку расчёсываться»

Использование подобных игровых ситуаций, положительных эмоциональных стимулов позволяет поддерживать интерес детей к процессу обучения.

Кроме того, воспитание у детей личной и общественной гигиены играет важную роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Привычка к здоровому образу жизни обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей ребенка, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания грамоничной личности.

**Формирование гигиенических навыков как основа трудовой деятельности**

Культурно–гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат в основе трудовой деятельности – труда по самообслуживанию и хозяйственно-бытовом труде.

Воспитание детей происходит в так называемой «бытовой» деятельности: в сменяющихся процессах умывания, кормления, одевания и раздевания. Для её организации создаются условия, которые позволяют успешно формировать гигиенические навыки.

Вся обстановка для выполнения бытовых процессов должна быть приспособлена к росту детей и индивидуальным особенностям их физического развития. Все предметы для «работы» располагаются в
определённых для этого местах хранения, что позволяет детям достаточно быстро запомнить их местонахождения.

Учащимся прививаются интерес и уважение к труду, умение трудиться в коллективе. Работа в живом уголке, на участке, посадка, прополка и поливка овощей, цветов и т. д. требуют соблюдения определенных гигиенических правил, способствующих выработке у детей соответствующих гигиенических привычек.

*Важно выполнять упражненияне изолированно, а в тесной связи с другими направлениями коррекционно-воспитательной работы.*

В процессе формирования культурно-гигиенических навыков, навыков
самообслуживания и обучения выполнению элементарных трудовых поручений принимают участие все педагоги. На этом этапе обязанности
различных специалистов, работающих с группой, чётко не дифференцируются. Ведущая роль принадлежит здесь воспитателям и их помощникам. Однако и учитель-дефектолог, и учитель-логопед, и
педагог-психолог, и социальный педагог по мере необходимости принимают активное участие в формировании у детей этих навыков.

Помимо гигиенических знаний, умений и навыков, предусмотренных программой, воспитатель под непосредственным руководством и при участии медицинского работника проводит с детьми внепрограммную работу в виде бесед. Беседы связываются с непосредственной ситуацией. Например, в период повышения частоты простудных или инфекционных заболеваний проводятся беседы о мерах профилактики этих заболеваний.

**Оборудование и материалы:** стеллаж для хранения предметов гигиены; зеркало; предметы гигиены (твёрдое мыло, специальные щёточки для рук, полотенце, зубные щетки и стаканчики для ополаскивания рта и т.п.); посуда; клеёнка (индивидуальные пластиковые салфетки из клеёнки); фартуки; картинки, пиктограммы, символизирующие место хранения предметов гигиены, предметов быта и т.п.; образные игрушки и пр.

**Примерное содержание**

*Раздевание и одевание:*Привлечение внимание детей к внешнему виду: смотреть на себя в зеркало, друг на друга, на взрослого, показывать и называть одежду (на себе, в шкафчике, разложенную на стуле и т.п.).

Игры на определение порядка и непорядка в одежде (платье, шорты, трусики, майка, носки, колготки, туфли, тапочки, сапожки, ботинки и т.п.). Раздевание и одевание одежды в определённом порядке с помощью взрослого, по просьбе взрослого.

Расстёгивание застёжек на “липучках”, пуговицах с помощью взрослого и самостоятельно. Застёгивание застёжек на “липучках”, пуговицах и застёжек-молний с помощью взрослого и самостоятельно.

*Умывание:*Подворачивание рукавов одежды перед умыванием с помощью взрослого, по образцу и по словесной просьбе взрослого.

Мытьё лица, рук в определённой последовательности с помощью взрослого, по образцу и по словесной просьбе взрослого. Пользование предметами личной гигиены в процессе умывания (твёрдое мыло, жидкое мыло во
флаконе и с дозатором, полотенце). Пользование бумажными полотенцами (открывание, вытирание рук, выбрасывание в мусорную корзину). Выбор
полотенца по символу с помощью взрослого, по указательному жесту (идентификация символического изображения над полотенцем и на
соответствующей карточке) и по словесной просьбе взрослого. Пользование развёрнутым полотенцем для вытирания после умывания.

Открывание и закрывание кранов с помощьювзрослого, по образцу и по словесной просьбе взрослого.

*Причёсывание:* Пользование индивидуальной расчёской, нахождение её по соответствующему символу (выбирается одинаковая для полотенца,
зубной щётки, расчёски картинка). Расчёсывание волос перед зеркалом с помощью взрослого (совмещённые действия, по подражанию и по
словесной просьбе взрослого).

*Уход за носом и ртом:*Пользование индивидуальным носовым платком, разворачивание и складывание его в карман одежды или в специальную сумочку.

Сморкание в развёрнутый платок, складывание его в карман с помощью взрослого, по словесной просьбе взрослого.

Пользование специальными салфетками, носовыми платками при слюнотечении, вытирание рта с помощью взрослого, при напоминании взрослым и самостоятельно.

Открывание и закрывание тюбика с зубной пастой с помощью взрослого, нанесение зубной пасты на щётку с помощью взрослого и по словесной
инструкции (“нажми на тюбик, остановись, достаточно” и т.п.). Чистка зубов перед зеркалом с помощью взрослого, с опорой на пиктограммы, картинки, изображающие последовательность действий.

*Туалет:*Своевременное пользование туалетом (по напоминанию взрослого, при сопровождении в туалет взрослым, по словесной рекомендации
взрослого и самостоятельно по необходимости). Пользование туалетной бумагой, мытьё рук после туалета при активной помощи взрослого.

*Приём пищи:*Поведение во время еды. Надевание при необходимости специальных фартуков для еды. Удержание ложки, чашки (в индивидуальных случаях могут использоваться чашки с двумя ручками);
брать в ложку необходимого количество еды, есть аккуратно, пользоваться салфеткой во время еды и после приёма пищи.

*Трудовые поручения:*Поддержание порядка в групповой комнате: принести нужную вещь, поднять разбросанные игрушки, положить игрушки на место, сложить в коробку кубики, поставить в “гараж” машины, положить книги на полку и т.п.

Уборка участка во время прогулки: собирать опавшие листья в мусорную корзину, сгребать снег, подметать дорожки.

Уход за растениями на участке детского сада и в уголке природы: поливать из лейки цветы, рыхлить землю палочкой или детскими лопатками.

Уход за рыбками, птицами и животными: кормить совместно со взрослыми, наливать воду в мисочку.

Участие в приготовлении еды совместно со взрослыми: приготавливать необходимые для этого кухонные приборы (доска, нож, тарелки и кружки) намазывать пластмассовым ножом масло, крем на булку, печенье. Заваривание чая по образцу и словесной инструкции педагога.

Подготовка стола совместно со взрослыми к завтраку, обеду, полднику и ужину: ставить на стол чашки, салфетницы, класть салфетки. Убирать со
стола: уносить по одному приборы в мойку, вытирать со стола тряпочкой, сметать крошки щёткой-смёткой на совок.

**Формы текущего контроля успеваемости:**

Психолого-педагогическое обследование (экспресс-диагностика) проводится в начале, в серединне и в конце учебного года и направлено на выявление уровня сформированности гигиенических умений и навыков у детей с использованием невербальных и вербальных средств общения, включения в предметно-практическую деятельность. На основе полученных данных составляется психолого-педагогическая характеристика развития ребенка на данный момент, даются рекомендации по дальнейшему обучению, вносятся коррективы в индивидуальные коррекционно-развивающие программы.

***Критерии контроля динамики усвоения материала:***

**1 балл** – ребенку задание не доступно

**2 балла** – ребенок в большинстве случаев не может выполнить, показать, даже с помощью взрослого.

**3 балла** – ребенок может самостоятельно выполнить, показать, но в большинстве случаев только с незначительной помощью взрослого (уточняющие вопросы, называние первого слога и т.д.)

**4 балла** – ребенок может в большинстве случаев самостоятельно выполнить, показать, назвать.

**5 баллов** – ребенок может самостоятельно выполнить, показать, назвать (если речевая сфера достаточно сохранена).

**Рекомендации.**

Работа по гигиеническому обучению и воспитанию детей среднего и старшего школьного возраста должна быть направлена на закрепление приобретенных и получение новых знаний в области гигиены. Только через подражание, усвоение образца навыки у таких детей не формируются. Педагог, работающий с детьми, должен иметь специальные знания, касающиеся здоровья воспитанников и практические навыки и умения.

Все процессы, в которых участвует ребенок, должны быть тщательно продуманы и обязательно сопровождаться положительными эмоциями: вода должна быть теплой, раковина — на уровне ребенка, крючок для полотенца — на уровне груди ребенка, для того, чтобы отличить кран с холодной водой от крана с горячей, они должны быть синим и красным соответственно и т.д. Все предметы для «работы» располагаются в
определённых для этого местах хранения, что позволяет детям достаточно быстро запомнить их местонахождения.

В работе с детьми могут быть использованны следующие формы обучения и воспитания: ролевое моделирование, задания в рабочей тетради, проведение занятий виде бесед, викторин, просмотра развивающих мультфильмов по соответствующим темам, практикумов. Вся работа строится с учетом возможностей ребенка. Выбор помощи зависит от уровня владения навыком.

наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию: разнообразные сюжетные картинки, символы, пиктограммы и алгоритмы выполнения той или иной процедуры, а также ее последовательности в режиме дня.

Участие ребёнка во всех процессах должно сопровождаться положительными эмоциями, игровыми действиями, стимулирующими интерес к формированию культурно-гигиенических навыков и привычек.

Важно выполнять упражненияне изолированно, а в тесной связи с другими направлениями коррекционно-воспитательной работы. В процессе формирования культурно-гигиенических навыков, навыков
самообслуживания и обучения выполнению элементарных трудовых поручений принимают участие все педагоги.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

**Список литературы**

1. Баряева Л.Б., Кондратьева С.Ю. Игры с водой // Дети с проблемами в развитии. – 2004. - 1. – С. 57 – 58.
2. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно – развивающее обучение и воспитание. – М.: Просвещение, 2003. - 284 c.
3. Кинаш Е.А. Игры и упражнения по формированию культурно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания у глубоко умственно отсталых детей // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2000. – №1. – С. 24-26.
4. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: МГПИ имени В.И.Ленина. – 1983. – 298 с.
5. Мачихина В.Ф. Организационно – педагогические аспекты обучения и воспитания умственно отсталых детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. // Дефектология. – 1992. - №4 – С.19
6. Пороцкая Т.И. Работа воспитателя вспомогательной школы. Кн. для воспитателя. Из опыта работы. — М.: Просвещение, 1984.— 176 с.