РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ВОСПИТАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ В БЫТУ»
(формирования культурно-гигиенических навыков)
для детей с интеллектуальными нарушениями
от 3 до 4 лет
(ФИО ребенка)

Составитель:
ФИО

Екатеринбург, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Воспитания самостоятельности в быту» составлена на основе Программы коучинга для родителей (законных представителей) детей с интеллектуальными нарушениями в возрасте от 0 до 4 лет, адресована обучающимся с легкой, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (далее ТМНР) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Программа «Воспитания самостоятельности в быту» направлена на развитие у детей навыков самообслуживания и личной гигиены. Основная цель программы — помочь детям приобрести уверенность в своих действиях, научиться заботиться о своём внешнем виде и поддерживать чистоту своего тела. Программа также способствует развитию у детей ответственности за своё поведение и заботу о чистоте в доме.

В соответствии с учебным планом программа «Воспитания самостоятельности в быту» у детей от 3 до 4 лет рассчитана на 34 учебные недели и составляет 1 занятие в неделю, 34 занятия в год.

Цель программы — помочь детям приобрести уверенность в своих действиях, научиться заботиться о своём внешнем виде и поддерживать чистоту своего тела. Программа также способствует развитию у детей ответственности за своё поведение и заботу о чистоте в доме.

Задачи программы включают:

1. Формирование навыков ухода за своим телом:

Умывания, чистки зубов, мытья рук.

2. Обучение самостоятельному выполнению простых бытовых задач:

Одевания, уборки игрушек, поддержания порядка в личных вещах.

3. Развитие привычки соблюдать гигиенические нормы:

Мытьё рук после улицы, использование туалета.

4. Воспитание ответственности за свои вещи:

Аккуратное отношение к одежде, уходу за обувью.

5. Закрепление привычек поддержания чистоты в своем пространстве:

Уборка после еды, уход за игрушками.

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основным ожидаемым результатом освоения самостоятельности в быту дети научатся самостоятельно ухаживать за своими вещами (одежда, обувь, игрушки), у них разовьются культурно-гигиенические навыки (регулярное мытьё рук, умение пользоваться туалетными принадлежностями), дети будут демонстрировать инициативу и

ответственность в выполнении бытовых задач, постепенно будет формироваться чувство заботы о своём теле и вещах, понимание важности чистоты и порядка.

Воспитание самостоятельности в быту происходит в ходе ежедневных практических занятий и ритуалов, когда ребенок получает возможность попробовать выполнить простые действия самостоятельно. Это включает в себя: самообслуживание, уборку, заботу о порядке. Процесс воспитания самостоятельности сопровождается поощрением и поддержкой со стороны взрослых, что помогает ребенку чувствовать уверенность в своих силах и желание продолжать самостоятельные попытки.

Содержание разделов

1. Практические занятия по уходу за собой:
- Регулярные практические занятия, направленные на обучение навыкам умывания, чистки зубов, расчесывания волос, мытья рук и лица.
- Развитие аккуратности и ответственности за свое тело.

2. Развитие навыков самообслуживания:
- Обучение самостоятельному одеванию, снятию одежды, завязыванию шнурков, застёжке молний.
- Поощрение и поддержка при выполнении простых бытовых задач (самостоятельное пользование ложкой, вилкой, чашкой).

3. Формирование гигиенических привычек:
- Привитие навыков регулярной гигиены (мытьё рук перед едой, чистка зубов дважды в день, поддержание чистоты в постели и игрушках).
- Постепенное включение в распорядок дня регулярных процедур (умывание утром и вечером, принятие душа/ванны).

4. Привитие привычки к порядку:
- Обучение тому, как правильно складывать одежду, убирать игрушки, приводить в порядок рабочее пространство.
- Навыки поддержания чистоты в помещении (вытирать стол после еды, класть вещи на свои места).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- пользуется унитазом;
- после посещения туалета самостоятельно надевает штаны и колготки, выходит из туалета в одежде;
- закатывает рукава, не сучит их;
- моет руки с мылом, правильно использует мыло: намыливает руки круговыми движениями, самостоятельно смывает мыло;
- вытирает руки насухо, разворачивая полотенце;

- ест ложкой, правильно держит её в правой руке (в левой для левшей) между пальцами, а не в кулаке;
- набирает в ложку умеренное количество пищи;
- подносит ложку ко рту плавным движением;
- ест не торопясь, тщательно пережёвывая пищу;
- помогает хлебом накладывать пищу в ложку;
- убирает игрушки;
- одевает/снимает одежду.

Система оценки достижений

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности обучающегося.

Исходя из этого, оценка осуществляется в виде мониторинга сформированности действий и понятий. Содержание мониторинга определяется для каждого обучающегося индивидуально. Основой для параметров мониторинга служат предметные планируемые результаты и результаты формирования БУД, представленные в пункте 3 «Планируемые результаты».

Примерная таблица для оформления мониторинга
ФИО обучающегося

№	Параметры	Начало года	Середина года	Конец года

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «реакция положительная (РП)», «реакция нейтральная (РН)», «реакция отсутствует (РО)», «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет

действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Задания предъявляются на специально организованных занятиях или по результатам наблюдения за обучающимся в указанное время. Выявление представлений, умений и навыков, обучающихся создает основу для корректировки СИПР и конкретизации его содержания.

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние и другие возможные реакции.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Направление работы	Виды деятельности
1. Практические занятия по уходу за собой			
1	Игра «Умывайся, как кукла»	Обучение навыкам умывания	- Возьмите куклу или мягкую игрушку и покажите ребенку, как правильно умываться. - Затем попросите ребенка повторить те же действия с куклой. - Постепенно переходите к тому, чтобы ребенок умывался сам, подражая действиям с куклой. *Материалы*: Кукла или мягкая игрушка, мыло, вода, полотенце.
2	Игра «Чистка зубов»	Обучение правильной технике чистки зубов	- Покажите ребенку, как чистить зубы на примере игрушки или куклы. - Объясните важность этого процесса и продемонстрируйте правильную технику. - Затем дайте ребенку зубную щетку и пасту, чтобы он попробовал почистить зубы самому. *Материалы*: Зубная щетка, зубная паста, игрушка или кукла.
3	Игра «Расчесывание волос»	Обучение навыкам расчесывания волос	- Дайте ребенку расческу и покажите, как аккуратно расчесывать волосы. - Начните с мягких движений, чтобы избежать боли. - Попросите ребенка повторить ваши действия сначала на кукле, а затем на себе. *Материалы:* Расческа, кукла с волосами.
4	Игра «Мытье рук»	Обучение правильному мытью	- Показывайте ребенку, как правильно мыть руки, начиная с

		рук	включения воды, нанесения мыла и тщательного промывания всех частей рук. - Попросите ребенка повторить ваши действия. - Повторяйте это упражнение регулярно, особенно перед едой и после посещения туалета. *Материалы*: Вода, мыло, полотенце.
5	Игра «Аккуратные пальчики»	Развитие аккуратности и ответственности за чистоту тела	- Нарисуйте на листе бумаги контуры пальцев ребенка. - Затем попросите его раскрасить каждый палец, стараясь не выходить за линии. - Это упражнение развивает мелкую моторику и аккуратность. *Материалы*: Лист бумаги, карандаши или фломастеры.
6	Игра «Заправляем постель»	Развитие ответственности за порядок в своей спальне	- Вместе с ребенком заправляйте кровать утром. - Покажите, как ровно натягивать простыню, укрывать одеяло и класть подушки. - Постепенно давайте ребенку больше самостоятельности в этом процессе. *Материалы*: Постельное белье.
7	Игра «Одеваюсь сам»	Обучение навыкам одевания и раздевания	- Помогите ребенку надеть простую одежду, такую как футболка или штаны. - Начните с самых простых элементов одежды и постепенно увеличивайте сложность. - Хвалите ребенка за каждую успешную попытку. *Материалы*: Простая одежда.
8	Игра «Убираем за собой»	Развитие ответственности за порядок в доме	- После игры или приема пищи попросите ребенка убрать за собой. - Например, собрать игрушки в корзину или положить грязную тарелку в раковину. - Постепенно расширяйте список обязанностей. *Материалы*: Игрушки, посуда.
9	Игра «Чистый носик»	Обучение пользованию платком или салфетками	- Покажите ребенку, как пользоваться платком или салфеткой для очищения носа. - Объясните, почему это важно для здоровья. - Постепенно прививайте привычку носить с собой платок или

			салфетки. *Материалы*: Платок или салфетки.
2. Развитие навыков самообслуживания			
10	Игра «Оденем куклу»	Обучение навыкам самостоятельного одевания	- Возьмите куклу или мягкую игрушку и покажите ребенку, как одеть ее. - Начинайте с простых вещей, таких как шапка или шарф. - Постепенно переходите к более сложным элементам одежды, таким как куртка или брюки. - Поощряйте ребенка пробовать одевать куклу самостоятельно. Материалы: Кукла или мягкая игрушка, простая одежда.
11	Игра «Раздеваемся сами»	Обучение навыкам снятия одежды	- Покажите ребенку, как снять одежду, начиная с верхней части (куртка, свитер) и заканчивая нижней (брюки, носки). - Постепенно предоставляйте ребенку больше самостоятельности, поддерживая его и подбадривая. *Материалы*: Простая одежда.
12	Игра «Завязываем шнурки»	Обучение навыкам завязывания шнурков	- Используйте специальную доску для обучения завязыванию шнурков или возьмите старую пару обуви. - Покажите ребенку, как продеть шнурки через дырочки и завязать узел. - Начните с простого узла, постепенно переходя к более сложным техникам. *Материалы:* Доска для завязывания шнурков или старая пара обуви
13	Игра «Молнии и пуговицы»	Обучение навыкам застёгивания молний и пуговиц	- Подготовьте одежду с молниями и пуговицами. - Покажите ребенку, как правильно застегнуть молнию и пуговицу. - Начните с крупных элементов, чтобы облегчить задачу. - Постепенно усложняйте задания, используя более мелкие молнии и пуговицы. *Материалы*: Одежда с молниями и пуговицами
14	Игра «Самостоятельное питание»	Поощрение и поддержка при использовании ложки, вилки и чашки	- Сядьте рядом с ребенком во время еды и покажите, как правильно держать ложку, вилку и чашку. - Подскажите, как зачерпнуть еду,

			поднести ко рту и выпить жидкость. - Постепенно уменьшайте свою помощь, позволяя ребенку действовать самостоятельно. *Материалы*: Ложка, вилка, чашка
15	Игра «Собери пазл»	Развитие мелкой моторики и навыков сборки	- Дайте ребенку простой пазл с крупными элементами. - Покажите, как соединять элементы, чтобы получилась картина. - Поощряйте ребенка собирать пазл самостоятельно, помогая лишь в случае необходимости. *Материалы*: Простые пазлы с крупными элементами
16	Игра «Посудомоечный мастер»	Обучение навыкам мытья посуды	- Поставьте перед ребенком тазик с водой и губку. - Покажите, как мыть пластиковую тарелку или чашку. - Позвольте ребенку попробовать помыть посуду самостоятельно, поддерживая его и направляя. *Материалы*: Тазик с водой, губка, пластиковая посуда.
17	Игра «Учимся открывать двери»	Обучение навыкам открывания дверей	- Покажите ребенку, как открыть дверь, повернув ручку. - Постепенно переходите к дверям с замками или защелками. - Поддерживайте ребенка, пока он учится справляться с различными механизмами. *Материалы*: Различные типы дверей и замков.
18	Игра «Помогаем маме/папе»	Развитие ответственности и самостоятельности	- Поручите ребенку простые домашние дела, такие как складывание белья, вытирание пыли или полив растений. - Похвалите его за старания и подчеркните важность его участия в семейной жизни. *Материалы*: Предметы домашнего обихода.
3. Формирование гигиенических привычек			
19	Игра «Мыльные пузыри»	Обучение мытью рук	- Перед едой или после игры предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. - Пока он надувает пузыри, объясните, что перед этим необходимо тщательно вымыть руки с мылом. - Сделайте процесс веселым и

			увлекательным, чтобы ребенок запомнил важность мытья рук. *Материалы*: Мыльные пузыри, мыло, вода.
20	Игра «Чистим зубы с динозавриком»	Обучение чистке зубов	- Купите детскую зубную щетку с любимым персонажем ребенка (например, динозавром). - Каждый раз, когда приходит время чистить зубы, напоминайте ребенку, что его динозаврик тоже любит чистые зубы. - Пусть ребенок представит, что он помогает своему динозаврику ухаживать за зубами. *Материалы*: Детская зубная щетка с персонажем, зубная паста.
21	Игра «Умывашка»	Обучение утреннему и вечернему умыванию	- Утром и вечером проводите ритуалы умывания вместе с ребенком. - Используйте яркие мочалки и мягкие полотенца, чтобы сделать процесс приятным. - Напоминайте ребенку, что умывание — это важная часть начала и окончания дня. *Материалы*: Яркие мочалки, мягкие полотенца.
22	Игра «Пушистая ванночка»	Приучение к принятию ванны/душа	- Сделайте купание интересным занятием, добавив в ванну игрушки или пену для купания. - Рассказывайте ребенку о том, как важно поддерживать чистоту своего тела. - Постепенно увеличивайте продолжительность процедуры, чтобы ребенок привык к регулярному купанию. *Материалы*: Игрушки для ванной, пена для купания.
23	Игра «Чисто-полотенчико»	Обучение использованию полотенец	- После умывания или купания покажите ребенку, как правильно вытирать лицо и руки полотенцем. - Сделайте это весело, например, представив, что полотенце — это волшебный ковёр-самолёт, который мягко касается кожи. *Материалы*: Мягкое полотенце
24	Игра «Маленькие помощники»	Уборка игрушек и поддержание порядка	- После игры предложите ребенку помочь вам убрать игрушки. - Сделайте это в виде игры, например, соревнуйтесь, кто быстрее соберет все игрушки в

			ящик. - Похвалите ребенка за участие и подчеркните, как приятно играть в чистой комнате. *Материалы*: Ящик для игрушек, игрушки
25	Игра «Свежесть и чистота»	Обучение смене постельного белья	- Время от времени привлекайте ребенка к смене постельного белья. - Покажите, как снимать старое бельё и стелить новое. Объясните, что чистая постель — залог хорошего сна и здоровья. *Материалы*: Чистое постельное бельё
26	Игра «Моем игрушки»	Обучение уходу за игрушками	- Покажите ребенку, как мыть пластиковые и резиновые игрушки. - Объясните, что чистые игрушки безопаснее и приятнее для игры. - Сделайте это занятие частью регулярного ухода за вещами. *Материалы*: Пластиковые и резиновые игрушки, мыло, вода.
27	Игра «День красоты»	Комплексный подход к формированию гигиенических привычек	- Один раз в неделю устраивайте «День красоты», когда ребенок вместе с вами проходит все этапы ухода за собой: умывается, чистит зубы, принимает ванну, меняет постельное бельё и моет игрушки. - Сделайте этот день особенным, украсив комнату воздушными шарами или включив любимую музыку ребенка. *Материалы*: Все необходимые средства гигиены, украшения для комнаты
4. Привитие привычки к порядку			
28	Игра «Уложим одежду»	Обучение правильному складыванию одежды	- Возьмите чистую одежду ребенка и покажите, как ее правильно складывать. - Для начала выбирайте простые предметы, такие как футболки или носки. - Постепенно переходите к более сложной одежде, такой как брюки или рубашки. - Похвалите ребенка за успехи и помогайте ему, если возникают трудности. *Материалы*: Чистая одежда ребенка.
29	Игра «Кубики в коробочку»	Обучение уборке игрушек	- Дайте ребенку задание собрать все кубики и уложить их в

			специальную коробочку. - Можете превратить это в соревнование, кто быстрее соберет все кубики. - Постепенно добавляйте другие виды игрушек, чтобы ребенок научился убирать их все. *Материалы*: Кубики, специальная коробочка для игрушек.
30	Игра «Чистое рабочее место»	Навык поддержания чистоты рабочего пространства	- После того как ребенок закончил рисовать или лепить, предложите ему убрать рабочее место. - Покажите, как правильно складывать материалы и убирать мусор. - Постепенно предоставляйте ребенку больше самостоятельности в этом процессе. *Материалы*: Материалы для творчества (краски, пластилин, бумага), тряпка для уборки.
31	Игра «Вкусная уборка»	Навык вытирания стола после еды	- После обеда или ужина предложите ребенку помочь вам вытереть стол. - Используйте яркую тряпку и сделайте процесс веселым, например, представьте, что вы спасаете кухню от капель сока или крошек. - Похвалите ребенка за помощь и объясните, почему важно поддерживать чистоту. *Материалы*: Яркая тряпка, вода.
32	Игра «Найди место»	Навык класть вещи на свои места	- Распределите по дому несколько корзин или полок, куда ребенок будет складывать свои вещи. - Например, одна корзина для игрушек, другая для книг. - Когда ребенок заканчивает играть, предложите ему вернуть все вещи на свои места. - Постепенно увеличивайте количество мест для хранения. *Материалы*: Корзины или полки для хранения, игрушки, книги
33	Игра «Поможем маме/папе»	Развитие ответственности и самостоятельности	- Поручите ребенку простые домашние дела, такие как складывание белья, вытирание пыли или полив растений. - Похвалите его за старания и подчеркните важность его участия в семейной жизни.

			Материалы: Предметы домашнего обихода.
34	Игра «Уютная комната»	Обучение поддержанию чистоты в помещении	- Проведите уборку комнаты вместе с ребенком. - Покажите, как правильно протирать пыль, пылесосить и мыть полы. - Постепенно предоставляйте ребенку больше самостоятельности, поручая ему простые задачи, такие как сбор мусора или протирание поверхностей. *Материалы:* Пылесос, тряпки, ведро с водой