**Программа**

«Формирование навыков сопровождаемого

проживания у маломобильных инвалидов, проживающих в интернате».

**Подпрограмма**

« Формирование, восстановление и поддержание

элементарных навыков самообслуживания у проживающих в учреждении».

Разработчик и исполнитель

Инструктор по труду

Оранова Тамара Константиновна

-2025-

**Формирование, восстановление и поддержание элементарных навыков самообслуживания у проживающих отделения милосердия**

         Обучение навыкам самообслуживания позволяет эффективно решать задачи расширения представлений и знаний лиц с ментальными проблемами об окружающих вещах, сенсорной реабилитации, развития речи, тонкой моторики и зрительно-моторной координации, а также умения выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определенную последовательность действий. Эти навыки напрямую влияют на самооценку человека и  являются важным шагом на пути к его независимости и психо-социальной реабилитации.

**Цель обучения —**формирование и совершенствование необходимых навыков самообслуживания, формирование и поддержание социально одобряемого поведения, используя все познавательные возможности ПСУ, развитие у них жизненно необходимых навыков самостоятельного обслуживания своих потребностей, выполнения в быту простой работы, правил поведения в общественных местах.

Достижение поставленных целей обеспечивается решением следующих основных **задач:**

1. Развитие умений самообслуживания и самостоятельного жизнеобеспечения, снижающих степень социальной инвалидности, зависимости от окружающих людей.
2. Развитие всех психических функций и познавательной деятельности ПСУ в процессе обучения и коррекции и компенсации ограниченных возможностей.
3. Выработка мотивации к труду и совершенствование трудовых навыков, формирование необходимых установок поведения, коррекции негативных личностных качеств.
4. Развитие умений ставить трудовые задачи, требующие волевых усилий обучающихся, развивающие в них пытливость, любознательность, желание преодолевать трудности, достигать успеха.
5. Использовать такие трудовые задания, которые требуют применения на практике знаний, рациональных действий, умение пользоваться бытовыми предметами, приспособлениями, инвентарем.

**Формы работы:**

–индивидуальная (отрабатываются отдельные операции);

–групповая (создаются объективные условия необходимости реализации данного навыка: поведение псу подчиняется общему для всей группы псу правилу; кроме того, работает механизм подражания).

Успешность обучения людей с ограниченными психофизическими возможностями зависит от разнообразия методов и приемов, применяемых на занятии. Их выбор зависит от содержания занятия, особенностей психофизического развития ПСУ.

В процессе обучения ПСУ с ограниченными психофизическими возможностями навыкам самообслуживания целесообразно использовать следующие **методы и приемы**:

* Детальный показ и подробное объяснение каждого движения в их последовательности. Решающее значение при этом имеет активное поведение ПСУ, т.е. его практическое участие в выполнении данного действия.
* Сохранение неизменным один и тот же способ, одну и ту же последовательность действий для выработки алгоритма действия.
* Многократное повторение одних и тех же действий в определенной последовательности.
* Постепенный переход от показа к подробным словесным объяснениям. Они способствуют закреплению навыков, выработке точных движений, обеспечивают возможность действовать согласно каждому слову педагога.

*Продолжительность одного занятия– 1час. Занятия проводятся 2 раза в неделю*

**Требования к знаниям и умениям в соответствии с уровнем и степенью психо-физического ограничения**:

1. Уметь различать и называть предметы, необходимые для приема пищи (ложка, вилка, нож, тарелка, стакан, кружка, чашка, блюдце, солонка, салфетка, клеенка, скатерть и т.д.). Обладать навыками: мыть руки перед едой: сервировать стол перед едой, во время приема пищи сформировать навык пользоваться столовыми приборами, уметь есть опрятно, не разливая и не роняя пищу, тщательно пережевывать пищу, есть последовательно и уметь различать, какие продукты совместимы и полезны для здоровья, а какие нет.
2. Знать, что нельзя есть зеленые, а также немытые ягоды, овощи, фрукты.
3. Различать и называть части тела, знать предметы санитарии и гигиены. Иметь представление о том, что быть чистым — красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. Знать и выполнять правила проведения утреннего и вечернего туалета: мытья рук, лица, вытирания насухо полотенцем; знания, где следует хранить предметы туалета: мыльницу, зубную щетку, пасту, расческу и полотенце.
4. Уметь во время еды аккуратно принимать пищу, пользоваться салфеткой и полоскать ротовую полость после еды; убирать после еды посуду.
5. В туалетной комнате пользоваться туалетной бумагой, мыть руки с мылом после туалета, вытирать насухо полотенцем, уметь самостоятельно расчесываться. При раздевании складывать в определенной последовательности одежду. Аккуратно одеваться, проверяя все застежки на одежде.
6. Уметь проводить сухую и влажную уборку помещения, заправлять кровать, проводить смену постельного белья.
7. Уметь различать и называть предметы одежды и обуви (трусы, носки, колготы, майка, рубашка, джинсы, шорты, платье, сарафан, юбка, жилетка, пальто, куртка, сапоги, ботинки, тапочки, босоножки, туфли и т.д.). Уметь одеваться и обуваться, складывать и вешать снятую одежду и обувь. Уметь различать обувь для правой и левой ноги, застегивать крупные и мелкие пуговицы, молнии, кнопки и т.д. Уметь правильно и последовательно одеваться (одежду и обувь), самостоятельно застегивать одежду (на пуговицы, молнию, кнопки). Следить за своим внешним видом, проверять, застегнута ли одежда, не испачкана ли; уметь пользоваться носовым платком, стирать мелкие предметы одежды.
8. Помогать друг другу при выполнении тех или иных навыков самообслуживания. За столом вести себя спокойно и вежливо, уметь угостить друг друга и не забыть поблагодарить, пожелать приятного аппетита во время еды.
9. Уметь пропускать друг друга в помещениях интерната, выразить вежливо просьбу и поблагодарить за оказанную помощь. В помещении  интерната и на улице не сорить, не кричать.

**Тематическое планирование:**

*Темы занятий:*

1. Знакомство с курсом «Формирование навыков самообслуживания». 2. Что такое режим дня, соблюдение режима дня.
2. Вред курения.
3. Режим питания.
4. Внешнее строение тела. Гигиена формирование, закрепление культурно-гигиенических навыков. Правильное мытье рук перед едой, мытье фруктов и овощей при посещении общественных мест
5. Культура приема пищи. Правила поведения за столом. Уборка посуды со стола.
6. Гигиена тела — уход за зубами, умывание, купание, уход за волосами и ногтями, пользование предметами личной гигиены.
7. *Практическая работа*. Гигиена тела.
8. Виды и правила проведения уборки.
9. Разнообразие и назначение уборочного инвентаря, виды уборочного инвентаря.
10. *Практическая работа*: протирание пыли, подметание и мытьё пола, пользование пылесосом.
11. Значение движения и физических упражнений.
12. Сон и его значение, подготовка ко сну.
13. *Практическая работа*. Заправка кровати.
14. Правила поведения в общественных местах.
15. Хранение одежды и обуви, правила опрятности.
16. *Практическая работа*. Шнуровка ботинок.
17. *Итоговое занятие, обобщение знаний.*

**4. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тематика** | **Количество часов** | | |
|  | **Самообслуживание и гигиена** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
|  | |  |  |  |
| 1 | Знакомство. Правила поведения | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Части тела | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Предметы и средства личной гигиены | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Уход за руками (умывание и вытирание) | 1 | 1 | 2 |
| 5 | Уход за лицом (умывание и вытирание) | 1 | 1 | 2 |
| 6 | Обобщение пройденного материала | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Одежда, ее назначение | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Одежда, порядок раздевания и надевания | 1 | 1 | 2 |
| 9 | Расстегивание и застегивание пуговиц, молний, кнопок, ремней и т.п. | 1 | 1 | 2 |
| 10 | Головные уборы, их назначение | 1 | 1 | 2 |
| 11 | Обувь, ее назначение | 1 | 1 | 2 |
| 12 | Обувь, порядок снимания и надевания | 1 | 1 | 2 |
| 13 | Обобщение пройденного материала | 1 | 1 | 2 |
| 14 | Постельные принадлежности, их назначение | 1 | 1 | 2 |