**Программа**

**«Формирование навыков бытовой компетенции у дошкольников»**

**Пояснительная записка**

Важным этапом в подготовке к самостоятельной жизнедеятельности ребенка является формирование бытовой компетенции, предполагающей владение навыками личной гигиены, одевания/раздевания, самообслу­живания за столом и хозяйственно-бытовыми навыками без посторонней помощи.

У детей в семье бытовая компетенция формируется в процессе общения со взрослыми, подражания их действиям, во время имитационных игр, при выполнении хозяйственно-бытовых обязанностей и т.д., а бытовая компетенция детей, находящихся в социально-реабилитационных центрах, затруднена. Комфортные условия, в которые мы помещаем своих воспитанников благодаря прогрессу и цивилизации, как правило, не несут в себе развивающего потенциала, так как в недостаточной степени способствуют выработке ответственности, воли, старания, самостоятельности и других важнейших личностных качеств.

Более того, трудность в формировании навыков самообслуживания у детей дошкольного возраста нередко заключается в том, что родители могут чрезмерно опекать ребенка, не давать ему совершать многие действия самостоятельно или не обращать внимание на правильность их выполнения. В центре ребенку прививают навыки самообслуживания, но дома этот процесс часто прерывается. Воспитатели формируют простейшие навыки самостоятельности у детей, а в семье нередко бывает так, что родители не продолжают эту работу. Детям нелегко подстраиваться к противоречивым требованиям взрослых.

«Воспитание» в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ определяется, в том числе, как «деятельность, направленная на развитие личности, формирование у обучающихся трудолюбия, ответственного отношения к труду и его результатам».

Содержание трудового воспитания реализуется в различных видах деятельности ребенка (в том числе для детей от 3 до 8 лет): самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал.

Трудовая деятельность ребенка дошкольного возраста имеет специфику. Прежде всего, это проявляется в постепенности приобретения трудовых навыков и умений. Труд дошкольника может способствовать познанию ребенком собственных возможностей, удовлетворению потребности в самоутверждении и иметь общественное значение. Ребенок начинает осознавать свою самостоятельность и независимость. При этом, его трудовая деятельность находится еще в стадии развития и предполагает обязательное участие взрослого (прямое или косвенное).

Самообслуживание предполагает удовлетворение повседневных личных потребностей и уход за собой. При регулярной повторяемости навыки самообслуживания хорошо усваиваются. Формирование навыков самообслуживания имеет большое воспитательное значение, так как в силу жизненной необходимости они постепенно осознаются детьми как обязанность.

На четвертом году жизни из-за возрастной недостаточности развития мускулатуры пальцев рук, легкой отвлекаемости дети сталкиваются со сложностями в формировании навыков самообслуживания и усвоении последовательности действий. В процессе руководства самообслуживанием педагогу важно поддерживать у детей положительный эмоциональный настрой и использовать индивидуальный подход, так как в дальнейшем это будет способствовать развитию самостоятельности и формированию привычки к опрятности.

На пятом году жизни в самообслуживании дети становятся более самостоятельными, но при этом действия усложняются, повышаются требования к качеству, а время на их выполнение может сокращаться.

Начиная с шестого года жизни дети осваивают новые навыки самообслуживания (уход за волосами, одеждой, обувью; уборка постели). Воспитателю необходимо осуществлять контроль за деятельностью воспитанников по самообслуживанию, в некоторых случаях напоминать детям о необходимости поддерживать аккуратность внешнего вида и чистоту личных вещей. В старшем дошкольном возрасте важно формировать у детей приемы взаимопомощи и обучать речевым формам вежливого общения (как в обращении за помощью, так и в случае ее оказания).

Хозяйственно-бытовой труд предполагает помощь взрослым в организации режимных моментов, в поддержании чистоты в помещении или на участке, получение опыта совместного труда. Важно обращать внимание детей на значимость своего труда для других и проявления заботы по отношению к окружающим.

На четвертом году жизни воспитатель формирует у детей элементарные хозяйственно-бытовые навыки (например, помогать накрывать на стол, убирать игрушки, смахивать снег со скамейки и пр.).

На пятом году жизни с учетом сформированных навыков расширяется содержание хозяйственно-бытового труда. Воспитатель способствует развитию у детей самостоятельности, активности и инициативности при выполнении порученных дел.

Начиная с шестого года жизни хозяйственно-бытовой труд становится систематическим, его содержание усложняется и во многом переходит в обязанности дежурных. Воспитатель создает условия проявления детьми самостоятельности, старательности, стремления к хорошему результату.

В основу программы положены следующие принципы:

- принцип алгоритмизации. Этот принцип предполагает, что обучение детей каждому предметно-практическому действию по самообслуживанию ведется по четкому устойчивому алгоритму, в котором должны быть выдержаны последовательность и содержательное единообразие всех шагов. Если ребенку объяснили последовательность складывания одежды, нельзя в этой последовательности что-либо менять.

- принцип связи изучаемого материала с жизнью. В процессе изучения каждой темы необходимо найти возможность показать каким образом изучаемый материал отражается в повседневной жизни детей;

- принцип дифференцированного подхода. В рамках изучения одного и того же материала детям необходимо предлагать задания разной степени сложности;

- принцип индивидуального подхода. Индивидуализация заключается в дополнительном объяснении материала каждому ребенку, а также в пошаговом контроле выполнения ребенком алгоритмов конкретных действий. Нужно помнить, что при освоении одного и того же материала воспитанники будут демонстрировать совершенно разные индивидуальные достижения.

**Цель:** формирование у воспитанников первоначальных знаний и практических умений, способствующих бытовой и социальной адаптации.

**Задачи:**

1. Формирование умений и навыков самообслуживания и приобщение воспитанников к доступной трудовой деятельности.

2. Воспитание трудолюбия, увлеченности, старания, усердия.

3. Коррекция негативных установок к труду и неэффективных навыков самообслуживания.

Структура программы представлена следующими разделами:

1. Навыки личной гигиены

2. Навыки одевания/раздевания

3. Навыки самообслуживания за столом

4. Хозяйственно-бытовые навыки

**Формы организации деятельности:**

Специально организованные занятия в виде дидактической игры или занятия-тренинга по практическому усвоению определенного навыка.

Создание обучающих бытовых ситуаций, например, помощь в уборке спального места и др.

Уход за собой и младшими детьми.

**Механизм реализации программы:**

Программа является краткосрочной, ее продолжительность 3-6 месяцев - 56 занятий.

Программа предназначена для группы воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет.

**Режим занятий**: Занятия проводятся 1-2 раза в неделю, длительность каждого занятия не более 20-25 минут.

**Планируемые результаты освоения программы**

-сформированные навыки личной гигиены (моет руки с мылом, чистит зубы, расчесывается, стирает вещи индивидуального пользования),

-сформированные навыки одевания/раздевания (застегивает пуговицы, молнию, кнопки; самостоятельно переобувается, завязывает шнурки; самостоятельно переодевается),

-сформированные навыки самообслуживания за столом (наливает воду в стакан, открывает пачку с печеньем, намазывает хлеб маслом, самостоятельно кушает в столовой),

- сформированные хозяйственно-бытовые навыки (моет посуду, вытирает пыль, подметает и моет пол, поливает комнатные растения, поддерживает элементарный порядок в окружающей обстановке),

- сформированное стремление помогать старшим в доступных трудовых действиях,

- проявление трудолюбия при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.

**Методические рекомендации**

Занятия рекомендуется проводить в виде дидактической игры или занятия-тренинга по практическому усвоению определенного навыка, которое может иметь следующую структуру:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и задач занятия.
3. Сообщение или повторение теоретических знаний.
4. Ознакомление с объектом работы.
5. Упражнения по ознакомлению с правильным приемом работы.
6. Практическая работа (с использованием пошаговых инструкций и/или иллюстраций).
7. Подведение итогов.

Навыки отрабатываются не только на специально организованных занятиях, но и при выполнении режимных моментов.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **разделы, темы** | **кол-во часов** |
| **1** | **Навыки личной гигиены** | **14** |
| 1.1 | Предметы личной гигиены | 1 |
| 1.2 | Мытье рук | 2 |
| 1.3 | Умывание | 2 |
| 1.4 | Чистка зубов | 2 |
| 1.5 | Причесывание | 2 |
| 1.6 | Выполнение утреннего туалета | 2 |
| 1.7 | Стирка мелких вещей | 2 |
| 1.8 | Что полезно, а что вредно | 1 |
| **2** | **Навыки одевания/раздевания** | **24** |
| 2.1 | Надевание футболки | 1 |
| 2.2 | Снятие футболки | 2 |
| 2.3 | Надевание брюк | 2 |
| 2.4 | Снятие брюк | 1 |
| 2.5 | Застегивание молнии | 1 |
| 2.6 | Расстегивание молнии | 1 |
| 2.7 | Застегивание кнопок | 1 |
| 2.8 | Расстегивание кнопок | 1 |
| 2.9 | Застегивание пуговиц | 1 |
| 2.10 | Расстегивание пуговиц | 1 |
| 2.11 | Вдевание ремня в брюки | 1 |
| 2.12 | Надевание обуви | 2 |
| 2.13 | Снятие обуви | 1 |
| 2.14 | Застегивание липучек | 1 |
| 2.15 | Расстегивание липучек | 1 |
| 2.16 | Завязывание шнурков | 3 |
| 2.17 | Развязывание шнурков | 3 |
| **3** | **Навыки самообслуживания за столом** | **8** |
| 3.1 | Намазывание хлеба маслом | 2 |
| 3.2 | Приготовление бутербродов | 2 |
| 3.3 | Открывание пачки с печеньем | 2 |
| 3.4 | Наливание воды в стакан из бутылки | 2 |
| **4** | **Хозяйственно-бытовые навыки** | **10** |
| 4.1 | Мытье посуды | 2 |
| 4.2 | Поливание комнатных растений | 2 |
| 4.3 | Подметание пола | 2 |
| 4.4 | Вытирание пыли при влажной уборке | 2 |
| 4.5 | Мытье пола | 2 |
|  | **Итого** | **56**  |

**Содержание программы**

**Навыки личной гигиены**

При формировании знаний о личной гигиене необходимо прежде всего познакомить детей с помещениями общего пользования и реальными предметами личной гигиены: расческой, мыльницей, зубной щеткой, приучить содержать их в чистоте. Знания о помещениях общего пользования, о предметах личной гигиены: название, функциональное назначение, предметное наполнение, когда используется.

 Дидактические игры и задания.

«Не ошибись!» Педагог предлагает детям выбрать из набора к люстраций только те, которые относятся к средствам личной гигиены.

«Четвертый лишний». Педагог предлагает детям три изображения предметов личной гигиены и одно изображение предмета из другой группы. Нужно исключить лишнее. Ту же игру можно провести с реальными предметами или их моделями.

«Посмотри и запомни». Педагог предлагает посмотреть на стол; запомнить расположенные там предметы личной гигиены (от 3 до 6). Затем ребенок отворачивается от стола и называет предметы, которые он запомнил.

«Чего не стало?» Педагог предлагает посмотреть на стол и запомнить расположенные там предметы личной гигиены (от 3 до 6). Затем ребенок отворачивается от стола. Педагог или один из детей упирает один, два и более предметов. Водящий должен повторно осмотреть предметы и назвать, что исчезло.

«Чудесный мешочек». Педагог предлагает ребенку поместить руку в мешочек и на ощупь угадать, какой предмет там находится. Перед тем как достать его, он должен доказать, почему он так думает.

«Что полезно, а что вредно?» Педагог называет ситуации или показывает иллюстрации, а дети должны подумать и решить, что полезно, а что вредно.

Для глаз: смотреть телевизор, сидя рядом с ним; лезть в глаза грязными руками; выполнять гимнастику для глаз и т. д.

Для ушей: ковырять в ушах карандашом; втягивать в себя слизь из носа; сильно сморкаться; защищать уши от сильного ветра; защищать уши сильного шума; мыть уши по утрам и т. д.

Для кожи: мыться горячей водой и париться; облизывать рану; носить грязное белье, мыться теплой водой с мылом; надевать чужую одежду и обувь.

Использование в процессе жизнедеятельности потешек, песенок, «Водичка-водичка», «Кап-кап, как всегда из крана капает вода»; чтение художественных произведений:

К.Чуковский «Мойдодыр»,

А.Барто «Девочка чумазая»,

И. Ищук «Мои ладошки»,

просмотр и обсуждение мультфильма «Мойдодыр».

Раскрашивание трафаретов предметов гигиены.

Материально-техническое обеспечение:

Образцы средств по уходу за телом:

- за зубами: коробки от зубных паст, различные модификации зубных щеток;

- за волосами: тюбики от шампуней, расчески разных видов, ободки мягкие, заколки, зажимы, резинки для волос, зеркало большое и маленькие зеркала;

- за руками: мыло, мыльница;

- за телом: мыло, различные мочалки, тюбики от гелей для душа, мочалка, полотенце;

Дидактическое оснащение:

образцы дидактических материалов для отработки режима дня, формирования культуры здорового образа жизни.

**Навыки одевания/раздевания**

 Дети могут уметь самостоятельно одеваться и раздеваться, однако у них не выработана правильная последовательность действий. Необходимо, чтобы дети соблюдали один и тот же алгоритм действий при одевании и раздевании. Необходимо учить детей определять лицевую и изнаночную стороны одежды, обязательно проверять, правильно ли снята вещь, не вывернута ли на изнанку. Изнаночную сторону одежды можно определять по точкам, по швам, по биркам, расположенным на изделии, по специально вышитым или пришитым меткам с изнаночной стороны звездочкам, пуговичкам. Одновременно с формированием навыков надевания различных видов одежды дети знакомятся с различными видами застежек: пуговицами, крючками, поясами, молниями, «липучками» и пр. Поэтому на занятиях рекомендуется для формирования и развития данных навыков использовать различные макеты шнуровок и застежек. Уход за одеждой включает стирку. Дети узнают о правилах стирки хлопчатобумажного платка, учатся сами стирать мелкие вещи, сушить.

Упражнения:

- выбери из представленных предметов те, которые можно назвать общим словом «одежда»;

- обозначь словом группу предметов;

- покажи одежду, которую назвал педагог;

- найди среди разной одежды предметы, одинаковые по наименованию;

- опиши предметы своей одежды, одежды товарищей;

- найди не подходящий для группы «Одежда» предмет.

 Дидактическая игра «Оденем куклу».

 Чтение художественной литературы:

Л. Воронкова «Маша-растеряша»,

Н. Павлова «Чьи башмачки»,

С. Прокофьев «Сказка про башмачки»,

И. Муравейка «Я сама»,

И. Гурина «Сказка про то, как одежда обиделась»,

Е. Благинина «Научу одеваться я братца»,

В. Зайцев «Я одеваться сам могу»;

И. Бурсов «Галоши»,

С. Михалков «Я сам»,

В. Зайцев «Я одеться сам могу»,

Б. Заходер «Сапоги»,

М. Майн «Пуговица»;

загадывание загадок об одежде.

 Раскрашивание трафаретов одежды.

Материально-техническое обеспечение:

- средства для ухода за одеждой и обувью: хозяйственное мыло, таз;

- застежки для одежды: пуговицы, молнии, крючки, липучки, кнопки, завязки;

Дидактическое оснащение:

 дидактические и сюжетные игрушки (например, игрушечная стиральная машина для демонстрации стирки белья, игрушечные утюги и наборы для стирки белья, куклы с наборами одежды различных видов), дидактические пособия (например, «Застежки одежды», тренажеры «Шнуровка обуви»), образцы дидактических материалов для отработки алгоритмов обучения одеванию и обуванию, а также уходу за одеждой и обувью.

**Навыки самообслуживания за столом**

 Дети должны овладеть рядом приемов, для того чтобы готовить себе еду. Вначале учим детей готовить бутерброды. Намазывание необходимо осуществлять от середины к краям куска, при этом булку следует постепенно поворачивать на ладони. Важно научить детей извлекать продукты из упаковок разного вида: разворачивать конфеты, сырок, мороженое, печенье; вскрывать упаковки, раскрывая их по линии склеивания в указанном месте; развязывать полиэтиленовый пакет с конфетами и печеньем; открывать банки, бутылки, тюбики; высыпать сыпучие продукты из полиэтиленовых и бумажных пакетов. Одним из важных умений в быту является упаковка продуктов. На начальном этапе педагог самостоятельно демонстрирует процесс мытья посуды, объясняя значимость каждого этапа: необходимая температура воды, использование губки и моющего средства, мытье посуды с обеих сторон, тщательное выполаскивание посуды в чистой воде, размещение ее в сушилке, последовательность мытья разных предметов посуды.

 Чтение художественной литературы песенки, потешки,

С. Капутикян «Маша обедает», «Варим кашу для Мишки»,

русская народная сказка «Лиса и журавль»,

З. Александрова «Вкусная каша», «Кто скорее допьёт»,

Э. Мошковская «Маша и каша»,

стихотворение Ю. Тувим «Хозяйка однажды с базара пришла»,

Н. Семёнова «Спор овощей»,

Н. Литвинова «Королевство столовых приборов»;

просмотр и обсуждение мультфильмов «Федорино горе».

 Раскрашивание трафаретов посуды.

Материально-техническое обеспечение:

кухонная посуда: тарелки, кружки; столовые принадлежности: ложки, вилки;; инвентарь для уборки стола: тряпки для протирания стола, губки для мытья посуды, средства для мытья посуды, клеенка для стола, фартуки, косынки; необходимые продукты.

Дидактическое оснащение:

дидактические и сюжетные игрушки (например, различные наборы детской посуды, игрушечная плита и т.д.), образцы дидактических материалов по теме.

**Хозяйственно-бытовые навыки**

 Необходимо сформировать у детей убеждение в необходимости поддержания в помещениях чистоты и порядка, Необходимо учить детей замечать непорядок, грязь и формировать стремление к их устранению. Вначале детям надо объяснить удобство порядка, когда все пре меты находятся на своих местах и после их использования возвращаются на свое место. Надо рассказать детям, что в помещении на всех предметах скапливается пыль, которая вредна для здоровья. Часто она находится в таких местах, которые не попадают непосредственно под руки людям и поэтому надо их мыть. Пыль скапливается на перекладинах стульев, кроватей, на оконных рамах, шкафах, под мебелью, в батареях. Например, на полу под мебелью пыль скатывается клубами, ее надо смести влажным веником или тряпкой. На подоконнике оседает пыль мелкая, темная, с сажей и песком. Ее необходимо убирать влажной ветошью. На мебели, перекладинах пыль мягкая, мелкая и пушистая.

Пыль вытирают по вертикали или горизонтали полосами, заходящими одна на другую, слегка влажной тканью, которую необходимо после уборки прополоскать и высушить. При уборке помещения следует учить детей подметать и мыть пол, а также пользоваться пылесосом при чистке ковров и паласов. Вначале детей знакомят с различным инвентарем для уборки, учат готовить необходимый инвентарь и воду, а также убирать и приводить инвентарь после работы в порядок. Для удобства уборки целесообразно помещение разделить на участки, которые можно обозначить какими-то ориентирами - любыми предметами, например стульями. Помещение убирают от дальнего угла по направлению к двери, каждую часть отдельно. У детей формируется умение пользоваться веником, мести пол в направлении от себя полосами, заходящими одна на другую, собирать мусор на совок.

 Для закрепления полученных умений необходимо использовать специальные тренировочные упражнения, имитирующие игры.

В процессе обучения используются следующие упражнения:

- заучивание движений руки, проводя по столу или песку слева направо или сверху вниз полосами, слегка заходящими одна на другую (для осуществления процесса вытирания пыли, подметания пола)

- упражнение в скручивании пучка шерстяных ниток или толстого шнура - для тренировки движений отжимания тряпки (при мытье пола);

- упражнения в наведении порядка: «Что здесь лишнее? Что надо убрать? Наведи порядок на столе, на тумбочке. Покажи, как ты умеешь наводить порядок».

Материально-техническое обеспечение:

инвентарь для уборки жилых помещений: ведро, тряпки для пола, тряпки для протирания пыли.

Дидактическое оснащение:

дидактические и сюжетные игрушки (игрушечная мебель: спальня, ванная, кухня, гостиная, макеты комнат, кукольная постель), наглядные пособия.

**Список литературы:**

1. Замашнюк Е. В. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях III-IV вида: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. - 163 с.
2. Лыкова-Унковская Е. С. Социально-бытовая ориентировка: Дидактический материал для работы с детьми по формированию бытовой компетенции для 1 дополнительного и 1 классов общеобразовательных организаций, реализующих ФГОС НОО ОВЗ / Е.С. Лыкова- Унковская. - М.: Издательство ВЛАДОС, 2017. - 44 кар.: ил.
3. Методические рекомендации по трудовому воспитанию детей в дошкольных образовательных организациях. - М., 2024. - 44 с URL: <https://институтвоспитания.рф/upload/iblock/a0a/pv254vy8g3ux9yu7b3zu58wl95rpd3fd.pdf>
4. Трудовое воспитание в современной дошкольной образовательной организации: метод. пособие / Авт.-сост. Егорова Л. А., Сипачева Е. В., Гузенко М. М., Савицкая Л. В. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2019. – 88 с.
5. Федеральная рабочая программа воспитания // Федеральная образовательная программа дошкольного образования. - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405942493/>
6. Юсупова М. Р. Теоретические аспекты изучения сформированности социально-бытовых навыков у детей старшего дошкольного возраста // Инновационная наука. 2022. № 7-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-izucheniya-sformirovannosti-sotsialno-bytovyh-navykov-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta>

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Пошаговые инструкции формирования навыков бытовой компетенции**

***Навыки личной гигиены***

Обучение мытью рук с мылом

Включить кран, отрегулировать темпе­ратуру воды.

Подставить обе руки под струю воды.

Взять из мыльницы мыло.

Потереть мыло в ладонях до образования мыльной пены.

Положить мыло обратно в мыльницу.

Тщательно намылить тыльную сторону одной ладони о другую и наоборот.

Ополоснуть обе руки, пока не смоется вся мыльная пена.

Выключить кран.

Обучение умыванию

Включить кран, отрегулировать температуру воды.

Сложить ладошки «лодочкой».

Подставить руки под струю, наполнив «лодочку» водой.

Поднести «лодочку» с водой к лицу, склонившись над раковиной.

Аккуратными движениями вымыть глаза, щеки, рот.

Выключить кран.

Обучение чистке зубов

Открыть тюбик с зубной пастой.

Взять зубную щетку щетиной вверх.

Намочить щетку под струей воды.

Выдавить необходимое количество зубной пасты из тюбика на щетку.

Почистить зубы верхней челюсти.

Затем почистить зубы нижней челюсти.

Тщательно прополоскать рот.

Вымыть зубную щетку под струей воды, убрать на место.

Закрыть тюбик с зубной пастой.

Убрать тюбик на место.

Обучение причесыванию

Подойти к зеркалу, взять расческу.

Провести расческой по волосам с одной стороны.

Провести расческой по волосам с другой стороны. Действие повторить несколько раз.

Положить расческу на место.

Обучение стирке мелких вещей в тазу

Наполнить таз теплой водой.

Одной рукой взять носовой платочек.

Другой рукой взять из мыльницы мыло.

Намочить и намылить платочек мылом.

Положить мыло обратно в мыльницу.

Взять платочек обеими руками и потереть до образования мыльной пены, пе­риодически опуская в таз с водой.

Отложив платочек, вылить мыльную воду из таза.

Снова наполнить таз чистой водой.

Ополоснуть платочек в чистой воде.

Выжать платочек.

Встряхнуть платочек.

Вывесить на просушку.

***Навыки одевания/раздевания***

Обучение надеванию футболки

Просунуть голову через горловину футболки.

Продеть одну руку в рукав.

Продеть вторую руку в рукав.

Натянуть футболку на туловище.

Обучение снятию футболки.

Взяться за края футболки, поставив руки крест-накрест.

Поднять руки вверх, держась за края футболки.

Высунуть голову через горловину футболки.

Высунуть руки через рукава футболки.

Обучение надеванию брюк (не застегивая)

Сидя на стуле, продеть одну ногу в брючину.

Продеть вторую ногу в брючину и натянуть брюки до колен.

Натянуть брюки до середины бедер.

Встав со стула, натянуть брюки до талии.

Обучение снятию брюк (расстегнутых взрослым)

Спустить брюки от талии до колен.

Сесть на стул и спустить брюки от колен до лодыжек.

Стянуть брючину с одной ноги.

Стянуть брючину с другой ноги.

Обучение застегиванию молнии

Взять одной рукой край разъемной части молнии, второй - другую часть молнии с «бегунком».

Соединить «замком»' правую и левую части молнии.

Взяться за «бегунок» молнии и аккуратно довести его до конца, при этом держась за основание молнии.

Обучение расстегиванию молнии

Взяться одной рукой за «бегунок» молнии.

Расстегнуть молнию, аккуратно опустив «бегунок» до основания молнии.

Держась за основание, разъединить по­ловинки молнии.

Обучение застегиванию кнопок

Взять одной рукой нижнюю половинку кнопки (с выемкой).

Другой рукой взять верхнюю половинку кнопки (с выпуклой частью).

Соединить обе половинки сильным нажа­тием пальцами до щелчка.

Обучение расстегиванию кнопок

Взяться одной рукой за нижнюю половинку кнопки (с выемкой).

Другой рукой за верхнюю половинку кнопки (с выпуклой частью).

Аккуратно потянуть половинки кнопки в разные стороны.

Обучение застегиванию пуговиц

Раскрыть петлю (отверстие) одной рукой.

Другой рукой взяться за пуговицу и протолкнуть ее в петлю снизу-вверх.

Сверху взять пуговицу двумя пальцами (большим и указательным) и вытянуть ее.

Обучение расстегиванию пуговиц

Раскрыть петлю с пуговицей одной рукой.

Другой рукой протолкнуть пуговицу в петлю сверху вниз.

Снизу взять пуговицу двумя пальцами (большим и указательным) и вытянуть ее с другой стороны.

Обучение вдеванию ремня в брюки

Надеть брюки, застегнув молнию и пуговицу.

Взять ремень.

Продеть конец ремня в большую петлю на поясе брюк (шлевку).

Аналогично продеть конец ремня в оставшиеся шлевки вокруг талии (шлевки можно посчитать заранее, чтобы не пропустить).

Протянуть ремень через все шлевки до упора в пряжку.

Застегнуть пряжку.

Обучение надеванию обуви (не застегивая и не завязывая шнурков)

Сидя на стуле, поставить ботинки перед собой на пол.

Расслабив шнуровку, вставить левую ногу в левый ботинок.

Натянуть ботинок на ногу, до упора пятки.

Аналогично надеть правый ботинок на правую ногу.

Обучение снятию обуви (расстегнутую взрослым)

Сидя на стуле, взяться рукой за пяточную часть и стянуть ботинок.

Снять ботинок с одной ноги.

Аналогично снять ботинок с другой ноги.

Обучение застегиванию липучек

Взять одной рукой верхнюю (прилипающую) часть липучки.

Протянуть ее конец в отверстие застежки до упора.

Прижать липучку к нижней части.

Обучение расстегиванию липучек

Взять одной рукой за край верхней половинки липучки.

Аккуратно потянуть вверх до полного разделения половинок.

Протянуть верхнюю половинку липучки через отверстие застежки.

Обучение завязыванию шнурков

В левую руку взять левый конец шнурка, в правую - правый.

Перекрестить шнурки, накинув левый шнурок на правый, поменяв при этом руки (в правой руке - левый шнурок, в левой - правый).

Завязать узел, протянув снизу-вверх в образовавшуюся петлю левый шнурок правой рукой.

С помощью большого и указательного пальцев сделать петли из правого и левого шнурков.

Перекрестить петли, накинув левую на правую.

Завязать бант, протянув снизу-вверх левую петлю.

Обучение развязыванию шнурков

Развязать бант, потянув за один из кон¬цов шнурка.

Развязать узел с помощью указательного пальца, просунутого под узлом.

***Навыки самообслуживания за столом***

Обучение намазыванию хлеба маслом

Открыть масленку с маслом.

Взять нож в правую руку, а ломтик хлеба - в левую.

С помощью ножа отделить немного масла.

Положить масло на ломтик хлеба и аккуратно намазать хлеб маслом с помощью ножа.

Обучение приготовлению бутербродов (все компоненты заранее нарезаны взрослым)

Взять ломтик хлеба в левую руку, а нож - в правую.

С помощью ножа намазать ломтик хлеба маслом.

Взять кусочек колбасы и положить сверху масла.

Взять кусочек сыра и положить сверху колбасы.

Обучение открыванию пачки с печеньем

Взять пачку печенья в левую руку и найти красную ленточку у надписи: «Открыть здесь».

Правой рукой потянуть ленточку на себя, пока пачка не откроется полностью.

Обучение наливанию воды в стакан из бутылки

Открыть бутылку с водой.

В одну руку взять стакан, в другую - открытую бутылку с водой.

Поставить стакан на стол и, придерживая его, осторожно наполнить до середины водой из бутылки.

Бутылку закрыть.

***Хозяйственно-бытовые навыки***

Обучение мытью посуды

Включить кран, отрегулировать температуру воды.

Налить небольшое количество средства на губку.

Смочив тарелку водой, тщательно протереть ее губкой со средством с обеих сторон до полного удаления остатков пищи, жира.

Ополоснуть тарелку до полного смывания средства.

Положить тарелку на чистый поднос.

Аналогично вымыть другую посуду.

Обучение поливанию комнатных растений (лейка заранее наполнена водой)

По внешним признакам определить сухая или влажная почва в горшке с цветком (светлая почва - сухая, темная - влажная) или же на ощупь (сухая - рассыпается, влажная - нет).

Взять лейку с отстоявшейся водой (при необходимости наполнить лейку отстоявшейся водой из бутылки).

Наклонить носик лейки как можно ближе к почве, аккуратно лить воду по всей поверхности почвы до появления воды в поддоне. Следить, чтобы вода успевала впитаться и не перелилась через край горшка.

Лейку вновь наполнить водой, чтобы она отстоялась к следующей поливке, и поставить на место.

Обучение подметанию пола

Смочив веник в ведре, аккуратно стряхнуть избыток воды в ведро.

Аккуратно провести влажным веником в направлении от себя, начиная от дальнего угла помещения к выходу, не пропуская поверхности пола. По мере необходимости промывать веник в ведре.

Взять совок, прижать его к полу около собранного мусора.

Веником собрать мусор в совок.

Выбросить мусор в мусорное ведро.

Промыть и убрать инвентарь на место.

Обучение вытиранию пыли при влажной уборке

Смочить салфетку для вытирания пыли в небольшом тазике с водой.

Хорошо отжать салфетку.

Влажной салфеткой протереть мебель, выполняя плавные движения в одном направлении.

Салфетку прополоскать в тазике и отжать. Аналогично протереть другую мебель в помещении.

После окончания работы, прополоскав и отжав салфетку, вывесить ее на просушку.

Убрать инвентарь на место.

Обучение мытью пола

Налить в ведро с водой моющее средство для пола.

Надев резиновые перчатки, намочить половую тряпку в ведре.

Хорошо отжать половую тряпку.

Развернув тряпку, закрепить ее на швабре.

Плавными движениями «вперед-назад» мыть пол, не пропуская поверхности.

По мере необходимости прополаскивать половую тряпку и менять воду в ведре.

После окончания работы, прополоскав и отжав половую тряпку, вывесить ее на просушку.

Промыть и убрать инвентарь на место.