

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ОСТАВШИМСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ «РАССВЕТ»**

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении

«02» марта 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ НСО
«Центр «Рассвет»

Т.Г. Фрилинг

«02» марта 2021 г.



**Коррекционно – развивающая программа
по социально-бытовой адаптации
«Я смогу»
для детей с ограниченными возможностями здоровья
и инвалидностью
от 12 до 16 лет.**

Автор - составитель:
Гетманец Наталья Петровна,
воспитатель 1 категории

г. Новосибирск

Пояснительная записка

Дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в особой заботе государства. Различия в развитии детей с ОВЗ чрезвычайно велики: от практически нормально развивающихся, испытывающих временные трудности, до детей с необратимыми тяжелыми нарушениями. Эта группа детей очень неоднородна, в неё входят дети с различными нарушениями: слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, задержкой психического развития, интеллекта, расстройствами аутистического спектра, множественными нарушениями развития. Недостаточная выраженность познавательных интересов у детей с ОВЗ сочетается с незрелостью высших психических функций, с нарушениями, памяти, с функциональной недостаточностью зрительного и слухового восприятия, с плохой координацией движений.

Отклонения в развитии приводят к нарушению связи ребёнка с социумом. Особенности поведения этих детей препятствуют спонтанному складыванию отношений и взаимодействий со сверстниками. Затруднено социальное развитие ребенка, дети слабо ориентируются в нравственно-этических нормах поведения, с большими трудностями овладевают средствами речевого общения.

Проблема включения детей с ограниченными возможностями здоровья в реальную жизнь общества является актуальной во всём мире.

Универсальной основой для личного и социального благополучия любого человека, а ребенка с ограниченными возможностями особенно, является социально-бытовая адаптация – активное приспособление путем усвоения и принятия целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в обществе. Для ее успешной реализации необходимо специально организованное обучение навыкам самообслуживания.

Овладение навыками самообслуживания напрямую влияет на самооценку ребенка, является важным шагом на пути к его независимости, позволяет эффективно решать задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, сенсорного воспитания, 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.

При обычном варианте развития ребенок после года уже может осуществить отдельные действия, направленные на себя: надеть и снять шапку, снять носки, варежки, может сам есть ложкой и пить из чашки. Эти умения ребенок приобретает сам, подражая действиям взрослых, ухаживающих за ним. И последующие навыки формируются при непосредственном участии взрослых, которые дают образец действия, одобряют правильный результат и указывают на ошибки, одновременно обучая ребенка контролировать и оценивать свои действия, сверять их с образцом. У детей с особенностями развития формирование навыков самообслуживания не происходит самопроизвольно. Только через

подражание, усвоение образца навыка у таких детей не формируются, во всяком случае, полностью, вследствие различных нарушений движения, слухового и зрительного восприятия, эмоционально - волевой сферы, интеллектуального развития.

Важным направлением деятельности нашего учреждения является коррекционно-развивающая работа с детьми – инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) различной этиологии.

Для коррекции нарушений развития и социальной адаптации воспитанников в группе для детей - инвалидов и детей с ОВЗ была разработана коррекционно-развивающая программа «Я смогу».

Коррекционно-развивающая программа «Я смогу» является модифицированной программой социально - бытовой направленности, созданной на основе: Программы по социально-бытовой адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Методические рекомендации И.И. Чигаровой, Э.Х. Шайхиевой – Казань, 2017 г.

Срок реализации программы – 42дня, 16 часов (2 ч. в неделю).

Участники программы:

- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- дети-инвалиды.

Возраст детей – от 12 до 16 лет

Программа разработана на основании нормативно- правовых документов:

- Федеральный закон от 28.12.2013 №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»
- Устав ГБУ НСО Центр «Рассвет»

Цель программы - восстановление (формирование) способности к самообслуживанию, самостоятельному или сопровождаемому проживанию посредством восстановления (формирования) необходимых бытовых навыков.

Задачи:

- восстановление (формирование) у детей с ОВЗ умений и навыков самообслуживания и гигиены;
- восстановление (формирование) правильных представлений и знаний о предметах домашнего обихода, их назначении и правилах обращения с ними;
- восстановление (формирование) у ребенка мелкой и крупной моторики, функций кисти, необходимых для осуществления различных видов бытовой деятельности и передвижения;
- восстановление (формирование) у ребенка навыков координированных действий и требований при одевании и раздевании в определенной последовательности в соответствии с климатическими условиями, социальными установками и культурными традициями;
- восстановление (формирование) у ребенка навыков приема пищи, питья культурно-приемлемыми способами с использованием столовых приборов;

- восстановление (формирование) у ребенка навыков выполнения некоторых хозяйственных работ по дому: уборка жилья, стирка белья, чистка обуви и др.

Формы и методы обучения.

В процессе обучения используются комбинированная форма занятия.

Основные методы обучения социально-бытовым навыкам:

- метод словесного сопровождения;
- метод пошаговой разбивки навыка на действия;
- метод рационального вмешательства;
- метод демонстрации;
- метод замены (компенсации);
- метод собственной предметно-практической деятельности детей;
- игровой метод (дидактические, сюжетно - ролевые игры);
- словесный метод (беседа);
- метод поощрений;
- метод коллективной деятельности.

Предполагаемые результаты:

Процесс обучения по программе «Я смогу» предполагает три уровня усвоения с учетом индивидуальных возможностей, диагноза и уровня развития детей с ограниченными возможностями.

Высокий уровень, ребенок может применять полученные знания на практике, проявляет достаточную самостоятельность при выполнении заданий, умеет сотрудничать с детьми и взрослыми; виден прогресс в самостоятельности и независимости в быту.

Ребенок знает:

- правила личной гигиены;
- правила поведения в быту;

Ребенок умеет:

- замечать беспорядок в одежде, в обстановке комнаты, на знакомой территории; поддерживать и восстанавливать порядок;
- использовать вещи в соответствии с их функциональным назначением, принятым порядком и характером наличной ситуации;
- убирать жилые помещения, проводить сухую и влажную уборку: книжные полки, батареи, ухаживать за полом, ухаживать за комнатными растениями;
- накрывать на стол с учетом конкретного меню; тактично вести себя за столом во время приема пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).
- совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности, причесывать волосы и выбирать прическу, мыть руки.

Средний уровень, когда ребенок усвоил материал, но выполняет задания при помощи педагога, при его непосредственном руководстве и поддержке.

- Ребенок знает:
- формы обращения;

- предназначение окружающих в быту предметов и вещей;
- требования к осанке при ходьбе, в положении сидя, стоя;

Ребенок умеет:

- узнавать себя в зеркале, на фотографии;
- показывать по называнию части своего тела (голова, туловище, руки, ноги); показывать на лице глаза, рот, нос, на голове - уши, волосы;
- соблюдать правила личной гигиены;
- ухаживать за игрушками, убирать дидактические пособия на свои места;
- бережно относиться к своим вещам и окружающим предметам;
- обращаться к взрослому за помощью при обнаружении трудноустраняемых препятствий;
- производить влажную и сухую уборку помещения.

Низкий уровень, предполагает, что ребенок получил первоначальные представления по изучаемым темам, выполняет действия по подражанию и по образцу.

Ребенок знает:

- правила поведения при встрече и расставании;
- почему нужно содержать в чистоте тело, одежду, обувь, помещение.

Ребенок умеет:

- фиксировать взгляд на лице сверстника, партнера по игре, педагога;
- откликаться, называть свое имя, фамилию;
- идентифицировать себя по полу (относить себя к мальчикам или девочкам);
- выполнять основные гигиенические навыки, утренний и вечерний туалет, причесывать волосы;
- поддерживать минимальный порядок в комнате, своих вещах;
- подбирать одежду, головные уборы по сезону;
- сушить мокрую одежду; чистить одежду;
- подбирать обувь по сезону, различать обувь в зависимости от её назначения.

Содержание программы.

Программа представляет собой комплекс комбинированных занятий направленных на повышение уровня социально-бытовой независимости несовершеннолетних, имеющих ограничения жизнедеятельности. Состоит из следующих разделов:

«Личная гигиена»

Цель: расширение навыков личной гигиены.

Задачи:

- формировать навык мытья рук;
- обучать навыкам самостоятельного ухода за волосами;
- учить следить за своим внешним видом;
- обучать самостоятельно подстригать ногти.

Предполагает упражнения и занятия по следующим направлениям: различать и называть части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши,

шея, грудь, живот, руки, ноги, пальцы и т.д.); знать предметы санитарии и гигиены и место их нахождения; научить открывать и закрывать кран, пользоваться мылом, полотенцем; обучить детей закатывать рукава, умываться, вытираться; научить проводить утренний и вечерний туалет: мыть руки, лицо, чистить зубы, вытираться полотенцем, причесываться. Обучить навыкам: ухода за волосами (расчесывать волосы); пользования туалетом.

«Одежда и обувь»

Цель: формирование навыка правильного ношения одежды и самостоятельного ухода за ней.

Задачи:

- учить определять лицевую и изнаночную, правую и левую стороны одежды;
- обучать застегиванию крупных и мелких пуговиц, молний, кнопок, завязыванию пояса, шнурков;
- обучать уходу за одеждой, обувью хранению одежды и обуви, сухой чистки.

Упражнения и занятия по следующим направлениям: формирование умения различать предметы одежды и обуви; формирование у детей знаний и умений одевать и носить одежду аккуратно и в соответствии с сезоном, назначением, следить за своим внешним видом; привитие навыка правильно и последовательно одеваться, а также приемов одевания каждой детали одежды, определения лицевой и изнаночной, правой и левой сторон; обучение одеванию и сниманию одежды (носки, футболки, свитера, брюки, платья, куртки, пальто и др); обучение навыку одевания и снятия обуви; обучение навыку застегивать крупные и мелкие пуговицы, молнии, кнопки, завязывать пояса, шнурки; обучение уходу за одеждой, обувью (место для вещей: тумбочка, полка в шкафу, ящик комода), хранению одежды и обуви, сухой чистки, стирки; использование различных приспособлений для тренировки тонких движений (расстегивание и застегивание, шнуровка и др.).

«Питание»

Цель: формирование навыков приема и приготовления пищи.

Задачи:

- учить детей убирать за собой со стола, мыть посуду, накрывать на стол;
- формировать навыки культурного поведения за столом;
- обучать правилам безопасности при приеме и приготовлении пищи;
- обучать элементарным навыкам приготовления пищи, доступным для детей.

Проводятся упражнения и занятия по следующим направлениям: позиционирование для приема пищи и подготовки к приему пищи; умение различать предметы, необходимые для приема пищи, продукты питания; развитие навыка самостоятельной еды и питья (при необходимости с использованием адаптированной посуды и приборов (поильники, трубки, несколько тарелки) последовательного приема пищи; формирование

навыка сервировки стола; уход за столовыми приборами и посудой; навыки культурного поведения за столом; правила безопасности при приеме и приготовлении пищи.

«Жилище»

Цель: формирование навыков соблюдения гигиены жилья

Задачи:

- формировать навыки уборки в комнате и в других помещениях;
- учить застилать постель постельное белье;
- обучать детей использовать специальные средства для уборки,

инвентаря, бытовых приборов.

Проведение упражнений на: формирование комплексного навыка соблюдения гигиены жилья, представлений о комнате; обучение способам самостоятельно осваивать любое замкнутое пространство, помещение и предметы; умение пользоваться бытовыми предметами для уборки помещений; формирование навыков уборки в комнате, и в других помещениях; умение застилать постель и менять постельное белье; стирка мелких вещей вручную; использование специальных средств для уборки, инвентаря, бытовых приборов.

Занятия проходят с использованием игровых форм - сюжетно-ролевой игры, позволяющей смоделировать реальную жизненную ситуацию (семья, кухня, и т. д.), совместной деятельности по отработке имеющихся практических навыков самообслуживания.

Санитарно-гигиенические навыки постоянно закрепляются в процессе режимных моментов во время нахождения ребенка в группе (умывание, одевание, обувание, складывание одежды, прием пищи и т. д.).

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Задачи занятия	Форма проведения	Количество часов	Оснащение
1	«Правила чистоты»	Восстанавливать (формировать) у детей правильные представления и знания о предметах личной гигиены. Развивать у детей познавательную и речевую активность, внимание, память, мышление.	Игровое занятие с использованием дидактической игры «Назови предметы личной гигиены»	1	Дидактическая игра «Назови предметы личной гигиены», предметы личной гигиены (мыло, шампунь, зубная паста, зубная щетка).

		Воспитывать у детей инициативность, самостоятельность, аккуратность.			
2	«Моем руки»	Восстанавливать (формировать) у детей навыки мытья и вытирания рук личным полотенцем. Развивать у детей мелкую моторику, память, умение самостоятельно замечать необходимость мыть руки. Воспитывать у детей потребность в чистоте и аккуратности, положительные эмоции от процесса умывания.	Практическое занятие с использованием сюрпризного момента.	1	Мыло, полотенце, изображения поэтапного умывания, потешки «Водичка, водичка».
3	«Аккуратные ноготки»	Восстанавливать (формировать) у детей навыки ухода за ногтями. Развивать у детей умение подстригать ноготки. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Практическое занятие	1	Пилочки для шлифовки ногтей, индивидуальные маникюрные ножницы, изображение поэтапного ухода за ноготками.
4	«В гостях у парикмахера»	Восстанавливать (формировать) у детей навыки	Игровое занятие с использованием	1	Шампунь, щетки для волос,

		санитарно-гигиенического и профилактического ухода за волосами. Развивать и корректировать зрительное и слуховое внимание, память, логическое мышление на основе выполнения практических заданий. Воспитывать бережное отношение к волосам, привычку следить за своим внешним видом.	м дидактической игры «Заплети косу кукле»		бантики, заколки, изображения поэтапного мытья волос, дидактическая игра «Заплети косу кукле».
5	«Виды одежды и головных уборов, их назначение. Уход»	Восстанавливать (формировать) у детей представления и знания о видах одежды, головных уборов, их выборе в зависимости от сезона и назначения. Развивать у детей мелкую моторику, внимание, память, мышление. Воспитывать у детей опрятность, аккуратность, бережное	Игровое занятие с использованием м дидактической игры «Распредели одежду и обувь» (на категории, по сезону и назначению)	1	Изображения головных уборов, одежды, дидактическая игра «Распредели одежду и обувь» (на категории, по сезону и назначению).

		отношение к одежде.			
6	«Одевание и раздевание»	Восстанавливать (формировать) у детей навык последовательных действий одевания и раздевания. Развивать у детей умение складывать и выворачивать вещи, умение определять лицо и изнанку вещи, вешать вещи в свой шкаф. Воспитывать у детей терпение, аккуратность, опрятность, стремление следить за своим внешним видом.	Игровое занятие с использованием дидактических игр: «Одень и раздень куклу Машу», «Что зачем».	1	Изображения поэтапного одевания и раздевания одежды, дидактическая игра «Одень и раздень куклу Машу», дидактическое пособие «Застегни пуговицы», художественной литературы: «Маша - растеряша» Л. Воронковой.
7	«Уход за одеждой»	Восстанавливать (формировать) у детей представления и знания о правилах ухода за одеждой. Развивать и корректировать у детей моторику посредством ручной стирки, сенсорные эталоны. Воспитывать у детей самостоятельность в труде, умение доводить начатое дело до конца.	Практическое занятие с использованием дидактической игры «Подбери прищепки для одежды»	1	Средства для стирки: порошок, мыло, таз с водой, прищепки, изображения поэтапной ручной стирки, дидактическая игра «Подбери прищепки для одежды»

8	«Виды обуви, их назначение, уход»	Восстанавливать (формировать) у детей представления и знания о видах и назначении обуви. Развивать и корректировать у детей внимание, память, мышление. Воспитывать у детей терпение, аккуратность, опрятность, стремление следить за своим внешним видом.	Игровое занятие с использованием дидактической игры «Подбери обувь».	1	Изображения посезонной обуви, алгоритм ухода за обувью, дидактическая игра «Подбери обувь».
9	«Кнопки, пуговицы, замочки, молнии, шнурочки»	Восстанавливать (формировать) у детей навыки одевания и снятия обуви, правила ухода за обувью. Развивать и корректировать у детей моторику посредством использования различных приспособлений для тренировки тонких движений (расстегивание и застегивание, шнуровка). Воспитывать у детей терпение, аккуратность, опрятность.	Игровое занятие с использованием дидактической игры «Обувной магазин».	1	Шнуровки, дидактическое пособие с липучками, молниями, застежками. Разные виды обуви. Дидактическая игра «Обувной магазин»
10	«Правила поведения за столом»	Восстанавливать (формировать) у детей правила	Игровое занятие с использованием	1	Дидактическая игра «Хорошо -

		поведения за столом. Развивать и корректировать у детей внимание, память, мышление. Воспитывать у детей терпение, аккуратность.	м дидактическо й игры «Хорошо - плохо»		плохо», алгоритм поведения за столом, просмотр презентации.
11	«Сервировка стола»	Восстанавливать (формировать) у детей представление о названии и назначении различной посуды, сервировки стола. Развивать и корректировать у детей моторику, сенсорные эталоны, память, внимание. Воспитывать у детей терпение, аккуратность, самостоятельность.	Игровое занятие с использованием м дидактическо й игры «Что чем едят»	1	Дидактическая игра «Что чем едят», набор столовых принадлежностей, изображения сервировки стола.
12	«Уборка в доме»	столового этикета основными правилами необходимыми для сервировки стола; Обобщить и систематизировать знания по культуре поведения за столом, правилам сервировки основными	Игровое занятие с использованием м дидактическо й игры «Что, чем убирать»	1	Дидактическая игра «Что, чем убирать», Набор средств для уборки в доме (швабра, пылесос, веник)

		правилами необходимыми для сервировки стола; Обобщить и систематизировать знания по культуре поведения за столом, правилам сервировки ознакомить с основными правилами необходимыми для сервировки стола; Обобщить и систематизировать знания по культуре поведения за столом, правилам сервировки Восстанавливать (формировать) у детей представления и знания об уборке в доме, ее видах и порядке выполнения. Развивать и корректировать у детей память, внимание, мышление. Воспитывать у детей трудолюбие, аккуратность, самостоятельность.			
13	«Одеяла и подушки»	Восстанавливать (формировать) у	Практическое занятие	1	Кукольная кровать,

	ждут ребят»	детей навык правильно застилать кровать. Развивать и корректировать у детей память, мышление посредством использования карточки – схемы алгоритма действий. Воспитывать у детей трудолюбие, аккуратность, самостоятельность.			детская кровать, комплекты постельных принадлежностей, карточка – схема алгоритма действий.
14	«Где прячется пыль»	Восстанавливать (формировать) у детей умение делать влажную уборку. Развивать и корректировать у детей крупную моторику посредством выполнения практических действий (отжимать влажную ветошь). Воспитывать у детей самостоятельность, желание помогать взрослому в наведении порядка.	Практическое занятие с использованием сюрпризного момента.	1	Перчатки, тазы для уборки, ветоши по количеству детей, кукла-Кузя.
15	«Чистая посуда»	Восстанавливать (формировать) у детей	Практическое занятие	1	Набор кукольной посуды,

		представления и знания о последовательности действий при мытье посуды, правила их выполнения. Развивать и корректировать у детей зрительное, слуховое восприятие и память посредством упражнений на запоминание и восприятие. Воспитывать у детей положительное отношение к труду, желание трудиться самостоятельно.			перчатки, фартуки, средства для мытья посуды (щетка, хозяйственное мыло, полотенце для посуды).
16	«Чистюли»	Закреплять у детей полученные знания. Развивать у детей любознательность, познавательную активность. Воспитывать у детей желание демонстрировать свои знания и умения.	Игровое занятие с использованием конкурсных заданий.	1	Конкурсные задания, наборы для мытья посуды, пола, средства личной гигиены.

Приложение

Карта уровня развития социальных навыков(8 – 12лет)

Параметры	Исходный уровень в баллах	Динамика (балл +цвет)
Самообслуживание		
I. Навыки опрятности и личной гигиены		
- Владеет элементарными навыками опрятности и личной гигиены;		
- Соблюдает правила личной гигиены после пользования туалетом;		
-Умеет пользоваться туалетной бумагой;		
- Умеет пользоватьсяяносовым платком;		
- Умеет вытираться после ванны;		
- Подстригает ногти;		
II. Навыки приема пищи		
- Владеет элементарными навыками приема пищи;		
- Умеет вести себя в столовой;		
- Различает съедобную и несъедобную пищу;		
-Соблюдает правила приема еды(в какой рукедержать ложку, вилку, чашку, как брать хлеб);		
- Расставляет посуду на столе в должном порядке;		
III. Умение одеваться и уход за одеждой		
- Владеет элементами навыка одевания;		
-Владеет навыком ухода за одеждой;		
- Умеет застегивать молнию, уже соединенную;		
- Умеет соединять 2 половинки молнии;		
- Умеет расстегивать пряжку на обуви;		
- Умеет застегивать пряжку на обуви;		
- Знает постепенность одевания;		
-Застегивает гульфик брюк;		
IV. Повседневная бытовая деятельность		
- Знает и распознает постельные принадлежности, их назначение(матрац, одеяло, подушка, пододеяльник, простынь, наволочка);		

- Умеет разбирать постель;		
- Умеет заправлять постель;		
- Вытирает пыль с мебели;		
- Подметает, моет полы;		
- Понимает необходимость и значение чистоты и порядка;		
V. Навыки обслуживающего труда		
- Убирает помещение;		
- Дежурит в спальне, в группе;		
- Убирает территорию детского центра.		
Сумма баллов:		

Высокий РП	127 и более баллов
Оптимальный РП	102- 126 баллов
Средний РП	77 - 101 баллов
Низкий РП	47 – 76 баллов
Нулевой РП	46 и менее баллов

Список литературы.

Программы по социально-бытовой адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Методические рекомендации И.И. Чигаровой, Э.Х. Шайхиевой – Казань, 2017 г.

Бондаренко, Т. М. Приобщение дошкольников к труду. Методическое пособие / Т.М. Бондаренко. - Москва: ИЛ, 2014.

Буре, Р. С. Дошкольник и труд. Теория и методика трудового воспитания / Р.С. Буре. - М.: Мозаика-Синтез, 2011.

Жизнь с достоинством (сопровожаемое проживание). / под ред. А.М. Царёва, 2017.