

Тема: « Культурно-гигиенические навыки, как компонент ЗОЖ обучающихся с интеллектуальной недостаточностью».

*Прохорова С.В.,
воспитатель ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай*

**«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога.
От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их
духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы...»
В.А. Сухомлинский**

Главной задачей обучения и воспитания детей, находящихся в интернате, является развитие их потенциальных познавательных возможностей, коррекция поведения, привитие им культурно-гигиенических навыков, трудовых и других социально значимых навыков и умений.

Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, причёски, одежды, обуви продиктовано не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми. Кроме того, воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

В процессе повседневной моей работы с обучающимися стремлюсь к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Задачи заключаются в следующем:

- познакомить детей с алгоритмом выполнения культурно-гигиенических навыков;
- приучать следить за своим внешним видом, продолжать формировать умение правильно чистить зубы, пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши, ноги, мыться в бане; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком; своевременно и аккуратно пользоваться туалетом.
- формировать простейшие навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой ложкой, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом, не шуметь;
- создавать условия для развития умений у детей самостоятельно использовать полученные навыки в повседневной жизни;

- формировать потребность у детей в соблюдении навыков гигиены и опрятности.

Педагогические приёмы, которыми я пользуюсь для обеспечения успешного решения поставленных задач:

- прямое обучение;
- показ;
- упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр;
- систематическое напоминание детям о необходимости соблюдения правил гигиены;

Использую игровые и практические методы.

Чтобы выявить уровень развития культурно-гигиенических навыков обучающихся, в начале каждого учебного года проводится диагностика. На основе анализа диагностики, составляю план воспитательной работы.

В группе все дети – инвалиды, есть и со сложной структурой дефекта, с трудностями в обучении. Мальчики разные по своему физическому развитию и заболеваниям, в результате которых у всех наблюдаются нарушения развития психических, познавательных процессов: восприятия, памяти, мышления, речи. Эти дети отличаются крайне медленным темпом деятельности, несамостоятельны при выполнении навыков самообслуживания, у них нарушена координация движений, мелкая и общая моторика. Они с трудом вовлекаются в коллективную (групповую или парную) работу, словарный запас минимальный, речь скудная, односложная. В работе с этими детьми применяется индивидуальный подход, как при отборе заданий, так и при выборе форм и методов её освоения, которые соответствуют их личностным и индивидуальным особенностям. Данные ребята требуют постоянного контроля, психологической и медикаментозной коррекции. Поэтому включила в календарно-тематическое планирование больше практической работы с элементами игры, сюрпризными моментами, чтобы улучшить показатели по всем критериям. Выполняем различные упражнения для развития мелкой и общей моторики. Провожу индивидуальные практические занятия с учащимися. Для отработки того или иного умения провожу короткие занятия: «Чистые руки», «Здоровые зубы», «Красивые ногти», «Культура питания», «Сам одеваюсь на прогулку», «Поведение за столом». Основной формой работы на данном этапе обучения является индивидуальная работа с ребенком. Я постоянно проговариваю действия, которые выполняю вместе с ребенком, называю используемые предметы, указываю на сделанные ошибки, отмечаю даже самые незначительные успехи, а также стимулирую речь ребенка. В умывальной комнате у нас оформлен стенд «Личная гигиена». Его содержание: крупные, красочные рисунки, схемы для мытья рук, для чистки зубов, весёлые стихи, загадки, потешки о правилах личной гигиены, помогают сформировать у детей интерес к самостоятельности при выполнении правил личной гигиены.

Все ребята в группе, кроме Ярослава К. и Леши И., умеют правильно умываться, чистить зубы, одеваться. С Ярославом и Лешей провожу ежедневную, индивидуальную работу, направленную на формирование умений и навыков самообслуживания. Например: мокрое мыло выскальзывает из рук ребёнка, я говорю, что оно непослушное и Антон его сейчас поймает. Он сильный, ловкий мальчик и обязательно удержит кусочек мыла и т.д.

В процессе гигиенического воспитания и обучения детей сообщаю им разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня, формирую у детей представление о пользе физкультурных упражнений. Для этого использую дидактические и сюжетно-ролевые игры. Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.)

Во время подготовки домашнего задания соблюдается охранительный режим (проветривание класса, физминутки). В классе, а также в группе форточки почти постоянно открыты, проводятся влажные уборки, и не забывают о прогулке на свежем воздухе. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы. Освещение в классе соответствует нормам по СанПин, а в группе не соответствует. Ежемесячно проводятся оздоровительные практикумы по темам: «Чистые руки», «Здоровые зубы», «Красивые ногти», «Культура питания». Воспитательские часы на тему здоровья соответственно по тематическому планированию. С целью поддержки иммунитета и укрепления здоровья был составлен и проведен мини-проект «Мы с тобою с юных лет укрепим иммунитет». На занятиях познакомила с профилактическими мерами по укреплению здоровья. Обучающиеся в игровой форме получили знания о сортах лечебного чая, где выращивают чай, познакомила с местными лекарственными растениями, отгадывали загадки. Итогом проекта провели практическое занятие в кабинете СБО. «Заваривание лечебного напитка из боярышника».

Благодаря планомерно проводимой работе улучшается самочувствие детей, снижается заболеваемость, а также закрепляются умения и навыки по культурно-гигиеническим навыкам.

Правила, которыми должны руководствоваться дети в повседневной жизни:
«Если товарищу трудно, помоги ему», «Если тебе трудно - обратись за помощью».

Планируемые результаты:

- обучающиеся должны самостоятельно выполнять гигиенические процедуры;
- самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдать элементарные правила поведения во время еды, умывания;

- иметь элементарные представления о необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- умеет замечать беспорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых.