

Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области  
ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с  
ограниченными возможностями»

Принята на заседании  
методического объединения  
педагогических работников  
отделения круглосуточного и  
дневного пребывания г.Шелехов  
от «24» сентября 2019 г.  
протокол № 6

Утверждаю:  
Директор ОГБУСО  
«Реабилитационный центр для детей и  
подростков с ограниченными  
возможностями», КПН  
Т.В. Семейкина  
Приказ № 9870  
«10» октября 2019 г.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа  
социально – педагогической направленности  
**«ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ»**

для детей с задержкой психического развития (ЗПР)

Автор-составитель:  
Моргач Е. В.,  
социальный педагог  
отделения круглосуточного  
и дневного пребывания  
г.Шелехов

Шелехов – 2019 г.

## **I. Пояснительная записка (общая характеристика программы):**

### **Нормативно-правовые основы**

Основопологающим законодательным актом, регулирующим процесс образования детей с ОВЗ, является Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р и План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р.

Федеральный закон №442-ФЗ от 28.12.13 г. «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», Приказы Министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области от 29 августа 2018 г. № 53-237/18-мпр и 3 53-235/18-мпр о Порядке предоставления социальных услуг в стационарной и полустационарной форме социального обслуживания.

### **Актуальность программы**

Развитие навыков самообслуживания – одно из важных направлений в работе с детьми с ОВЗ. Обучение навыкам самообслуживания 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.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности (далее АДОП) по социально-бытовой адаптации «Всё в твоих руках» адресована для детей с задержкой психического развития (ЗПР) в возрасте с 2 до 10 лет и учитывает особенности психофизического развития, индивидуальные возможности детей с ЗПР.

Дети с ЗПР характеризуются замедлением темпа формирования познавательных и эмоциональных сфер с их временной фиксацией на более ранних возрастных этапах. Выделяют четыре генезисных типа задержки психического развития: конституциональный, соматогенный, психогенный, церебрально-органического происхождения (по Т.А. Власовой, М.С. Певзнер, К.С. Лебединской).

– Дети с ЗПР конституционального происхождения отличаются тем, что их эмоционально-волевая сфера находится как бы на более ранней ступени развития, во многом напоминая нормальную структуру эмоционального склада детей более младшего возраста. При переходе к школьному возрасту

значимость игровых интересов для детей сохраняется. Характерны преобладание игровой мотивации поведения, повышенный фон настроения, непосредственность и яркость эмоций при их поверхности и нестойкости, легкая внушаемость. Черты эмоционально-волевой незрелости часто сочетаются с инфантильным типом телосложения.

– ЗПР соматогенного происхождения обусловлена длительной соматической недостаточностью (ослабленностью) различного генеза: хроническими инфекциями и аллергическими состояниями, врожденными и приобретенными пороками развития соматической сферы.

– ЗПР психогенного происхождения связана с неблагоприятными условиями воспитания, препятствующими правильному формированию личности ребенка.

– ЗПР церебрально-органического происхождения встречается чаще других и обладает большей стойкостью и выраженностью нарушений как в эмоционально-волевой сфере, так и в познавательной деятельности.

Для детей с ЗПР характерна парциальная несформированность высших психических функций, которая выражается в:

– несформированности потребности в общении с взрослыми и сверстниками;

– несформированности адекватных способов усвоения общественного опыта;

– недостаточностью знаний и представлений об окружающем мире, низкий уровень интереса и активности в нем (низкая познавательная активность);

– задержке формирования ведущей деятельности на разных этапах развития (эмоциональное общение с взрослым, предметная, игровая, учебная деятельность);

– отставании либо нарушении речевого развития;

– недостаточности моторного развития (несформированность ведущей руки, слабость мышц, трудности при переключении с движения на движение, общая моторная неловкость, нарушение зрительно-двигательной координации);

– низком уровне развития психических процессов (внимания, восприятия, памяти, мышления);

– несформированности мотивационно-потребностной и эмоционально-волевой сферы;

– снижении произвольности психических процессов, деятельности и поведения, приводящих к существенной задержке развития личностных новообразований и возникновения Я-сознания;

– нарушении процессов социализации.

Все это приводит к стойким трудностям в усвоении новых знаний, умений и навыков.

**Цель АДОП «Всё в твоих руках»:** формирование социально-бытовой

компетентности, позволяющей расширить знания о разнообразных сферах жизни и деятельности человека; приобретение практических умений, обеспечивающих успешную адаптацию в быту и интеграцию в обществе.

#### **Задачи:**

1. создание атмосферы эмоционального комфорта, условий для самовыражения, саморазвития;
2. активизация физических сил и умственной деятельности;
3. отработка навыков самообслуживания и личной гигиены для достижения возможной степени независимости;
4. формирование у детей знаний и умений ориентироваться в окружающем социуме;
5. формирование представлений и знаний о нормах культуры поведения, о культуре здорового и безопасного образа жизни и накопление соответствующего опыта;
6. воспитание позитивных качеств личности и уважительного отношения к труду;
7. повышение родительской компетентности в вопросах социально-бытовой ориентировки детей с ограниченными возможностями с ЗПР.

Для реализации программы предусмотрена очная форма обучения во время прохождения реабилитации. Срок обучения – 2 курса реабилитации. 1 курс реабилитации, включает в себя 6 занятий. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю.

#### **Условия реализации программы**

Особые образовательные потребности у детей с ЗПР задаются спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения процесса образовательной деятельности, находят своё отражение в структуре и содержании программы. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру и потребности, свойственные детям с ЗПР:

- обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы;
- содержание программы имеет наглядно-действенный характер;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения, преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- индивидуализация обучения;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе обучения;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- предоставление различных видов дозированной помощи;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- сопровождение на занятиях.

**Основные формы и методы работы.** При реализации АДОП социально-педагогической направленности «Всё в твоих руках» для детей с ЗПР осуществляется в двух формах: индивидуальной, когда отрабатываются отдельные операции, и групповой, поведение ребёнка подчиняется общему для всей группы детей правилу; при этом работает механизм подражания. Предполагается использовать следующие формы и методы работы:

*Формы работы:*

- коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные, подгрупповые, групповые);
- мастер-классы;
- игры (сюжетно-ролевые, игра-путешествие);
- выставка;
- практические работы;
- моделирование реальной ситуации;
- совместная деятельность (праздники, конкурсы и развлечения);
- трудовая деятельность;
- индивидуальные и групповые консультации с родителями.

*Методы работы:*

- Практические методы (моделирование реальной ситуации, дидактические игры, упражнения, приучение, задания, самостоятельная работа).
- Наглядные методы (натуральные предметы: одежда, обувь, посуда; реальные объекты: помещение, учреждение; муляжи, игрушки, изображения: предметные, сюжетные).
- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа).

### **Оценка достижения ребенка с ЗПР планируемых результатов освоения программы**

Уровень освоения АДОП социально-педагогической направленности «Всё в твоих руках» с детьми с ЗПР определяется путем проведения диагностики. Диагностика представляет собой набор специально разработанных методик и тестовых заданий. Данная педагогическая технология может быть охарактеризована как экспресс-диагностика, т.к. не требует длительного комплексного исследования. Данные, полученные в результате диагностики, фиксируются в реабилитационных картах. Эффективность коррекционной работы с детьми с НОДА отслеживается путем анализа изменений поведения, знаний, умений и навыков ребенка до и после реабилитации.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

- формирование умения использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками;
- привитие уважения и принятия ценностей семьи и общества (умения считаться с мнениями, интересами других людей, толерантность);
- привитие элементарных правил поведения;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- развитие самостоятельности во всех сферах жизни и деятельности ребенка, совершенствования навыки самообслуживания.

### **Метапредметные:**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения различных задач;
- проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность;
- проявляет умение адекватно реагировать на запрет, с радостью принимает похвалу, проявляет симпатию к окружающим.

### **Предметные:**

- осознает свою гендерную принадлежность;
- называет свое имя и фамилию, имена близкого окружения, название города (села, района), улицы, номер дома (квартиры);
- пользуется печатными инструкциями;
- владеет навыками самообслуживания в соответствии с возрастом;
- перечисляет и выполняет последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета (части тела и органов человека, правила ухода за кожей рук, ног и ногтей, чистки зубов, ушей, правила ухода за кожей лица и волосами; название вещей личного пользования и их назначение, правила ухода за предметами личной гигиены);
- проявляет заботу о своем здоровье и соблюдает правила здорового образа жизни;
- поддерживает порядок в своей комнате, ухаживает за комнатными растениями;
- соблюдает правила поведения на улице, в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, в гостях, в транспорте, дома;
- понимает и принимает условную игровую ситуацию, знает нормы и правила поведения соответственно возрасту;
- есть представления об опасности;
- знает основные виды магазинов, их назначение, виды отделов в продовольственных магазинах и может расплатиться за покупку в магазине;
- Может обратиться за помощью к взрослому в случае необходимости или в специальные службы.

## **II. Содержание программы**

Содержание АДОП социально-педагогической направленности «Всё в твоих руках» включает в себя следующие разделы: «Самопознание», «Формирование культурно-гигиенических умений и навыков самообслуживания», «Основы безопасности жизнедеятельности», направленные на развитие и социализацию ребенка с ЗПР.

Занятия – комплексные, т.е. каждое занятие построено на основе интеграции учебного материала из нескольких сфер жизнедеятельности детей (см. АДОП по социально – бытовой адаптации «Всё в твоих руках» для детей с НОДА, раздел III «Методические материалы»).

### **Дети с ЗПР в возрасте 2-3 лет 1 курс реабилитации**

	<b>Содержание занятия</b>	<b>Количество занятий</b>
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Волшебный мешочек. Коробочки. Сортер «Бабочки».	1
Занятие №3	Магнитный лабиринт. Щетка и совочек. Шарик и ведерко.	1
Занятие №4	Игры с пуговками. Самостоятельное открытие. Пуговичное ожерелье. Пуговичные узоры. Пуговичный массаж.	1
Занятие №5	Игры на кухне. Беспорядок на кухне. Золушка. Кормим кошку.	1
Занятие №6	Сумочки и кошельки. Игры с платочками и носочками. Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

### **2 курс реабилитации**

	<b>Содержание занятия</b>	<b>Количество занятий</b>
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Водичка, водичка. Лодочки. Чистые ручки. Чистюля. Делаем прическу.	1
Занятие №3	Оденем кукол. Пара.	1
Занятие №4	Обед. Убери за собой.	1
Занятие №5	Заболела Ляля. Курносики. Юный доктор.	1
Занятие №6	Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

**Дети с ЗПР в возрасте 4-6 лет  
1 курс реабилитации**

	<b>Содержание занятия</b>	<b>Количество занятий</b>
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Календарь. Тени. Моё лицо. Умею не умею Пять помощников на службе у меня. Правила гигиены.	1
Занятие №3	Календарь. Гигиенические предметы. Моем руки. Чистим зубки.	1
Занятие №4	Календарь. Мамины помощники. Уборка дома.	1
Занятие №5	Календарь. Ботинки. Чистим ботинки. Шнуровка. Узелки -бантики.	1
Занятие №6	Календарь. Профессии. Кто работает в детском саду. Кем работают мои родители. Кем я стану, когда вырасту. Инструменты для работы. Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

**2 курс реабилитации**

	<b>Содержание занятия</b>	<b>Количество занятий</b>
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Календарь. Где мы живем. Мой адрес. Мой дом.	1
Занятие №3	Календарь Путешествие по магазинам. Правила поведения в магазине.	1
Занятие №4	Календарь. Страна волшебная – здоровье. Если хочешь быть здоров - умывайся.	1
Занятие №5	К нам пришли гости. Одень куклу. Сервировка стола. Складывание салфеток «Елочка». Уборка посуды.	1
Занятие №6	Календарь. Один дома. Мои обязанности дома. Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

**Дети с ЗПР в возрасте 7-10 лет  
1 курс реабилитации**

	<b>Содержание занятия</b>	<b>Количество занятий</b>
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Правила поведения дома, на улице.	1
Занятие №3	ПДД ситуации. Светофор. Дорожные знаки. Катание на велосипеде.	1

Занятие №4	Правила этикета. Школа изяшных манер	1
Занятие №5	Путешествие по парку. Оденься правильно.	1
Занятие №6	Азбука безопасности. Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

## 2 курс реабилитации

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Правила безопасного поведения дома. Что можно, а что нельзя. Решение проблемных ситуаций	1
Занятие №3	Безопасность в общественных местах. Когда грозит опасность. Радио. Закончи рассказ. Кто пропал, что пропало.	1
Занятие №4	На прогулке. Я не должен. Незнакомые люди. Знакомый, свой, чужой.	1
Занятие №5	Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.	1
Занятие №6	Викторина «Знаток безопасности». Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

## Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### Основные источники:

1. В.В.Воронкова, С.А.Казакова «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов», М.»ВЛАДОС» 2006г.
2. Васильева М.А., В.В. Гербова, Т.С.Комарова. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2007.
3. Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.
4. Маркова Л.С. Организация коррекционно–развивающего обучения дошкольников с ЗПР. – М.: АРКТИ, 2002.
5. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 336с.
6. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития, авт. Л.Б. Баряева, - Санкт-Петербург, 2010.
7. Худенко Е. Д., Дедюхина Г. В. Комплексная программа развития и социализации особого ребенка в семье. – М., 2009 – 212с.
8. Шашарина Е.В. Обучение детей с ЗПР. - М.: Гном и Д, 2003.

### Дополнительные источники:

1. Авдеева Н.Н., О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. Программно-методическое пособие «Основы безопасности детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 2007.
2. Анцупов, С.В. Индивидуальные учебные планы в профильном обучении: практика, успехи, проблемы / С.В. Анцупов, Т.Н. Богданова, Е.В. Иваненко// Школьные технологии. - 2009. - №1. - С.116-121.
3. Борякова Н.Ю. и др. Практикум по коррекционно-развивающим занятиям. М., 1994.
4. Буре Р. С. Нравственно — трудовое воспитание детей в детском саду. -М.: Просвещение, 1987
5. Ефанова З. А. Игровая деятельность на занятиях по ПДД. – Волгоград: Корифей, 2005.
6. Забрамная С.Д., Костенкова Ю.А. Развивающие занятия с детьми. М., 2001.
7. Ильина М.Н. Развитие ребенка с 1-го дня жизни до 6-ти лет. С-Пб., 2001.
8. Каплан Л. И. Воспитание навыков и привычек у детей. - М.: Медицина, 1967.
9. Лимаренко А. В. Курс ТРИЗ — РТВ для дошкольников. - Владивосток: ТРИЗ, 1997.
10. Меремьянина О. Р. Развитие социальных навыков детей 5-7 лет: познавательные-игровые занятия. – Изд.2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. -142с.
11. Нечаева В. Г. Воспитание дошкольников в труде. - М.: Просвещение, 1983.
12. Нэнси Р. Финни. Ребенок с церебральным параличом: помощь, уход, развитие. Книга для родителей. Серия: Особый ребенок. Изд-во: Теревинф, 2009.
13. Пер Ч. Гюнваль От «Школы для многих» к «Школе для всех» // Дефектология. - 2006. - № 2. - С.73-78.
14. Петерина С. В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1986.
15. Русакова Е. В. Как воспитать культурно — гигиенические навыки у ребенка — дошкольника. -М.: государственное учебно — педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР, 1951.
16. Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. Социальная реабилитация: Учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2005.
17. Худенко Е. Д., Слободяник Н. П., Кальянов И. В., Поташова И. И., Любимова М. Н. Как научить ребенка-инвалида правилам поведения. -М., 2007.136с.

### **Интернет – ресурсы**

1. [http://12.lipetskddo.ru/pages/konsultacii\\_dlya\\_roditeley](http://12.lipetskddo.ru/pages/konsultacii_dlya_roditeley)
2. <http://doshvozrast.ru/rabrod/konsultacrod16.htm>
3. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/02/15/konsultatsiya-dlya-roditeley-bezopasnost-nashikh>
4. <https://domashniy.ru>
5. <https://rosuchebnik.ru/material/igra-puteshestvie-esli-khochesh-byt-zdorovym-6173/>
6. [https://vkr.pspu.ru/uploads/7734/Lebedeva\\_vkr.pdf](https://vkr.pspu.ru/uploads/7734/Lebedeva_vkr.pdf)
7. <https://vscolu.ru/obzh/igry-i-zanyatiya-dlya-doshkolnikov-po-bezopasnosti-povedeniya-na-ulice.html>
8. [www.dosholnik.ru](http://www.dosholnik.ru)
9. [www.maaam.ru](http://www.maaam.ru)
10. [www.ped-copilka.ru](http://www.ped-copilka.ru)
11. [www.pedsovet.su](http://www.pedsovet.su)
12. [www.planetadetstva.net](http://www.planetadetstva.net)
13. [www.slepojpebenok.blogspot.ru](http://www.slepojpebenok.blogspot.ru)
14. [www.solnet.ee](http://www.solnet.ee)

Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области  
ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с  
ограниченными возможностями»

Принята на заседании  
методического объединения  
педагогических работников  
отделения круглосуточного и  
дневного пребывания г.Шелехов  
от «27» сентября 20 19 г.  
протокол № 6

Утверждаю:  
Директор ОГБУСО  
«Реабилитационный центр для детей и  
подростков с ограниченными  
возможностями», КПН  
Т.В. Семейкина  
Приказ № 9810  
«10» октября 20 19 г.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа  
социально – педагогической направленности  
**«ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ»**

для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Автор-составитель:  
Моргач Е. В.,  
социальный педагог  
отделения круглосуточного  
и дневного пребывания  
г.Шелехов

Шелехов – 2019 г.

## **I. Пояснительная записка (общая характеристика программы):**

### **Нормативно-правовые основы**

Основопологающим законодательным актом, регулирующим процесс образования детей с ОВЗ, является Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р и План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р.

Федеральный закон №442-ФЗ от 28.12.13 г. «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», Приказы Министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области от 29 августа 2018 г. № 53-237/18-мпр и 3 53-235/18-мпр о Порядке предоставления социальных услуг в стационарной и полустационарной форме социального обслуживания.

### **Актуальность программы**

Развитие навыков самообслуживания – одно из важных направлений в работе с детьми с ОВЗ. Обучение навыкам самообслуживания 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.

Адаптивная дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности (далее АДОП) по социально-бытовой адаптации «Всё в твоих руках» адресована для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в возрасте с 2 до 10 лет. Учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности.

Данная категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - неоднородная по составу группа, объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата (типология двигательных нарушений И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько; классификация, К.А. Семенов, Е.М. Мастюковой и М.К. Смуглиной; Международная классификация болезней 10-го пересмотра).

По степени тяжести нарушений двигательных функций и по сформированности двигательных навыков дети разделяются на три группы:

- В первую группу входят дети с тяжелыми нарушениями. У некоторых из них не сформированы ходьба, захват и удержание предметов, навыки самообслуживания; другие с трудом передвигаются с помощью ортопедических приспособлений, навыки самообслуживания у них сформированы частично.

- Во вторую группу входят дети, имеющие среднюю степень выраженности двигательных нарушений. Большая часть этих детей может самостоятельно передвигаться, хотя и на ограниченное расстояние. Они владеют навыками самообслуживания, которые недостаточно автоматизированы.

- Третью группу составляют дети, имеющие легкие двигательные нарушения, — они передвигаются самостоятельно, владеют навыками самообслуживания, однако некоторые движения выполняют неправильно.

Помимо двигательных расстройств, у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут отмечаться недостатки интеллектуального развития - задержка психического развития или умственная отсталость разной степени выраженности.

**Цель АДОП «Всё в твоих руках»:** формирование социально-бытовой компетентности, позволяющей расширить знания о разнообразных сферах жизни и деятельности человека; приобретение практических умений, обеспечивающих успешную адаптацию в быту и интеграцию в обществе.

**Задачи:**

1. создание атмосферы эмоционального комфорта, условий для самовыражения, саморазвития;
2. активизация физических сил и умственной деятельности;
3. отработка навыков самообслуживания и личной гигиены для достижения возможной степени независимости;
4. формирование у детей знаний и умений ориентироваться в окружающем социуме;
5. формирование представлений и знаний о нормах культуры поведения, о культуре здорового и безопасного образа жизни и накопление соответствующего опыта;
6. воспитание позитивных качеств личности и уважительного отношения к труду;
7. повышение родительской компетентности в вопросах социально-бытовой ориентировки детей с ограниченными возможностями с НОД.

Для реализации программы предусмотрена очная форма обучения во время прохождения реабилитации. Срок обучения – 2 курса реабилитации. 1 курс реабилитации, включает в себя 6 занятий. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю.

### **Условия реализации программы**

Особые образовательные потребности у детей с НОДА задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения процесса образовательной деятельности, находят своё отражение в структуре и содержании программы. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру и потребности, свойственные детям с НОДА:

- обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта;
- содержание программы имеет наглядно-действенный характер
- обеспечение специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения (в том числе ассистивных технологий);
- индивидуализация обучения;
- предоставление различных видов дозированной помощи;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- сопровождение на занятиях.

**Основные формы и методы работы.** При реализации АДОП социально-педагогической направленности «Всё в твоих руках» осуществляется в двух формах: индивидуальной, когда отрабатываются отдельные операции, и групповой, поведение ребёнка подчиняется общему для всей группы детей правилу; при этом работает механизм подражания. Предполагается использовать следующие формы и методы работы:

#### *Формы работы:*

- коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные, подгрупповые, групповые);
- мастер-классы;
- игры (сюжетно-ролевые, игра-путешествие);
- выставка;
- практические работы;
- моделирование реальной ситуации;
- совместная деятельность (праздники, конкурсы и развлечения);
- трудовая деятельность;
- индивидуальные и групповые консультации с родителями.

#### *Методы работы:*

– Практические методы (моделирование реальной ситуации, дидактические игры, упражнения, приучение, задания, самостоятельная работа).

– Наглядные методы (натуральные предметы: одежда, обувь, посуда; реальные объекты: помещение, учреждение; муляжи, игрушки, изображения: предметные, сюжетные).

– Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа).

## **Оценка достижения ребенка с НОДА планируемых результатов освоения программы**

Уровень освоения АДОП социально-педагогической направленности «Всё в твоих руках» определяется путем проведения диагностики. Диагностика представляет собой набор специально разработанных методик и тестовых заданий. Данная педагогическая технология может быть охарактеризована как экспресс-диагностика, т.к. не требует длительного комплексного исследования. Данные, полученные в результате диагностики, фиксируются в реабилитационных картах. Эффективность коррекционной работы с детьми с НОДА отслеживается путем анализа изменений поведения, знаний, умений и навыков ребенка до и после реабилитации.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- формирование умения использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками;
- привитие уважения и принятия ценностей семьи и общества (умения считаться с мнениями, интересами других людей, толерантность);
- привитие элементарных правил поведения;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- развитие самостоятельности во всех сферах жизни и деятельности ребенка, совершенствуя навыки самообслуживания.

#### **Метапредметные:**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения различных задач;
- проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

#### **Предметные:**

- называет свое имя и фамилию, имена близкого окружения, название города (села, района), улицы, номер дома (квартиры);
- пользуется печатными инструкциями;
- перечисляет и выполняет последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета (части тела и органов человека, правила ухода за кожей рук, ног и ногтей, чистки зубов, ушей, правила ухода за кожей лица и волосами; название вещей личного пользования и их назначение, правила ухода за предметами личной гигиены);
- проявляет заботу о своем здоровье и соблюдает правила здорового образа жизни;

- поддерживает порядок в своей комнате, ухаживает за комнатными растениями;
- подбирает одежду, головные уборы, обувь по сезону, сушит мокрую одежду и чистит одежду, подготавливает одежду и обувь к сезонному хранению;
- соблюдает санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи и правила безопасности пользования ножом, плитой, электрическими приборами;
- составлять меню и накрывает на стол с учетом конкретного меню;
- соблюдает правила поведения на улице, в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, в гостях, в транспорте, дома;
- знает основные виды магазинов, их назначение, виды отделов в продовольственных магазинах и может расплатиться за покупку в магазине;
- Может обратиться за помощью к взрослому в случае необходимости или в специальные службы.

## **II. Содержание программы**

Содержание АДОП социально-педагогической направленности «Всё в твоих руках» включает в себя следующие разделы: «Самопознание», «Формирование культурно-гигиенических умений и навыков самообслуживания», «Основы безопасности жизнедеятельности», направленные на развитие и социализацию ребенка с НОДА.

Занятия – комплексные, т.е. каждое занятие построено на основе интеграции учебного материала из нескольких сфер жизнедеятельности детей (см. раздел III «Методические материалы»).

### **Дети с НОДА в возрасте 2-3 лет 1 курс реабилитации**

	<b>Содержание занятия</b>	<b>Количество занятий</b>
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Волшебный мешочек. Коробочки. Сортер «Бабочки».	1
Занятие №3	Магнитный лабиринт. Щетка и совочек. Шарик и ведерко.	1
Занятие №4	Игры с пуговками. Самостоятельное открытие. Пуговичное ожерелье. Пуговичные узоры. Пуговичный массаж.	1
Занятие №5	Игры на кухне. Беспорядок на кухне. Золушка. Кормим кошку.	1
Занятие №6	Сумочки и кошельки. Игры с платочками и носочками. Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

## 2 курс реабилитации

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Водичка, водичка. Лодочки. Чистые ручки. Чистюля. Делаем прическу.	1
Занятие №3	Оденем кукол. Пара.	1
Занятие №4	Обед. Убери за собой.	1
Занятие №5	Заболела Ляля. Курносики. Юный доктор.	1
Занятие №6	Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

## Дети с НОДА в возрасте 4-6 лет

### 1 курс реабилитации

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Календарь. Тени. Моё лицо. Умею не умею Пять помощников на службе у меня. Правила гигиены.	1
Занятие №3	Календарь. Гигиенические предметы. Моем руки. Чистим зубки.	1
Занятие №4	Календарь. Мамины помощники. Уборка дома.	1
Занятие №5	Календарь. Ботинки. Чистим ботинки. Шнуровка. Узелки -бантики.	1
Занятие №6	Календарь. Профессии. Кто работает в детском саду. Кем работают мои родители. Кем я стану, когда вырасту. Инструменты для работы. Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

### 2 курс реабилитации

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Календарь. Где мы живем. Мой адрес. Мой дом.	1
Занятие №3	Календарь Путешествие по магазинам. Правила поведения в магазине.	1
Занятие №4	Календарь. Страна волшебная – здоровье. Если хочешь быть здоров - умывайся.	1
Занятие №5	К нам пришли гости. Одень куклу. Сервировка стола. Складывание салфеток «Елочка». Уборка посуды.	1
Занятие №6	Календарь. Один дома. Мои обязанности дома.	1

	Подведение итогов. Рекомендации.	
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

**Дети с НОДА в возрасте 7-10 лет  
1 курс реабилитации**

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Правила поведения дома, на улице.	1
Занятие №3	ПДД ситуации. Светофор. Дорожные знаки. Катание на велосипеде.	1
Занятие №4	Правила этикета. Школа изяшных манер	1
Занятие №5	Путешествие по парку. Оденься правильно.	1
Занятие №6	Азбука безопасности. Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

**2 курс реабилитации**

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Правила безопасного поведения дома. Что можно, а что нельзя. Решение проблемных ситуаций	1
Занятие №3	Безопасность в общественных местах. Когда грозит опасность. Радио. Закончи рассказ. Кто пропал, что пропало.	1
Занятие №4	На прогулке. Я не должен. Незнакомые люди. Знакомый, свой, чужой.	1
Занятие №5	Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.	1
Занятие №6	Викторина «Знаток безопасности». Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

### **III. Методические материалы**

#### **Игра «Волшебный мешочек»**

*Цель:* Развитие у ребенка логического мышления, тактильной памяти, способствование запоминанию ощущения от прикосновения к различным предметам.

#### **Игра «Угадайка»**

*Описание:* Ребенок засовывает руку в мешочек, ощупывает предметы. Взяв предмет в руку, ребенок должен назвать его или описать. Педагог помогает ребенку рассказать о предмете, задавая вопросы о предмете. Например: он круглый? гладкий? большой? маленький? Если ребенок называет предмет, то его достают из мешочки и смотрят. И подбирают разные пары по форме, по размеру

#### **Игра «Найди предмет»**

*Описание:* Дети уже знают, какие предметы в мешочке. Воспитатель называет предмет, ребенок должен его найти, не смотря в мешочек.

#### **Игра «Коробочки»**

*Цель:* Развитие внимания, логического мышления, мелкой моторики рук и зрительно-двигательной координации; приучение ребенка к порядку.

#### **Игра «Собираем игрушки»**

*Описание:* Педагог показывает несколько (2-3шт.) пустых коробочек. Предлагает ребенку складывать по одной игрушке в коробку, одновременно озвучивая какую игрушку, какого размера, какого цвета он кладет в коробку.

#### **Игра «Подбери крышку»**

Для этой игры пригодятся коробочки всех размеров – маленькие, средние, большие, но обязательно с крышками. Вместе с ребенком педагог расставляет на полу все коробки в закрытом виде и поочередно снимает с них крышки. После этого показывает ребенку на примере одной емкости, как надеть крышку на нужную коробочку. Дальнейшие действия ребенок должен совершать самостоятельно. Первый раз можно немного помогать.

#### **Игра «Сортер «Бабочки»**

*Цель:* Развитие внимания, логического мышления, мелкой моторики рук и зрительно-двигательной координации.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку рассортировать предметы по форме и размеру.

#### **Игра «Магнитный лабиринт»**

*Цель:* Развитие внимания, пространственного и мышления, мелкой моторики рук и зрительно-двигательной координации.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку выложить магнитные карты с изображением дороги на стол так, чтобы получился путь, соединяющий два объекта (н.: колобок и домик, курочка и семечки и т.п.). Затем предложить ребенку пройти лабиринт пальчиками.

### **Игра «Щетки и совочки»**

*Цель:* Развитие аккуратности, координации движений.

*Описание:* Педагог ставит на стол корзинку с предметами, необходимыми для уборки и заранее приготовленным «мусором». Затем разбрасывает «мусор по столу». Достает из корзинки кусок мела и обводит замусоренное пространство стола., приклеивает в центр метку. Из корзинки достает щетку и совок для мусора. С помощью щетки мусор подгребает в центр стола к метке, а затем в два-три приема сметает на совок. Мусор с совка выбрасывает в мусорное ведро. Щетку, совок, мел метку кладет снова в корзинку.

### **Шарики и ведерко**

*Цель:* Развитие мелкой моторики рук и координации движений, логического мышления.

*Описание:* Педагог ставит на стол корзинку с шариками разных цветов и размеров и два-три ведерка (разных размеров и соответствующих цветов шариков). Затем берет один из шариков называет какой это шарик и опускает в соответствующее ведерко. Можно игру усложнить шариками высыпать на поднос или тазик и при помощи щетки и совочка или ложки сортировать шариками.

### **Игры с пуговицами**

*Цель:* Развитие мелкой моторики рук и координации движений, логического мышления, концентрации внимания, усидчивости, навыков классификации.

#### Игра «Поезд»

*Описание:* Педагог предлагает ребенку сложить пуговицы в виде дорожки. Чем больше пуговиц выстроено в дорожке, тем длиннее поезд.

#### Игра «Самостоятельное открытие»

*Описание:* Педагог показывает ребёнку, как пуговицы можно сортировать, опуская пуговицы в различные баночки. Затем предлагает ребенку попробовать сделать это самостоятельно.

#### Игра «Пуговичное ожерелье»

*Описание:* Предлагается ребенку нанизывать пуговицы на шнурок, при этом комбинировать пуговицы по цвету, по размеру, по форме, материалу и т.п.

#### Игра «Пуговичные узоры»

*Описание:* Педагог предлагает ребенку из предложенных пуговиц выложить узор (н.: на заранее приготовленное дерево выложить яблоки, на полянке разложить цветочки и т.п.).

#### Игра «Пуговичный массаж»

*Описание:* Педагог ставит на стол мешочек или просторную коробочку с пуговицами. Затем совместно с ребенком опускает руки в коробку, проводит ладонями по поверхности пуговиц; захватывает пуговицы в кулаки, то опускает; предлагает погрузить руки глубоко в «пуговичное море» и

«поплавать» в нем; также можно перетирать пуговицы между ладонями и пересыпать их из ладошки в ладошку, перекачивать пуговицу между ладошками, постепенно увеличивая амплитуду движений (те же движения можно произвести внешними сторонами ладоней).

### **Игры на кухне**

*Цель:* развитие внимания, усидчивости, логического мышления, мелкой моторики рук.

#### Игра «Золушка»

*Описание:* Педагог предлагает ребенку разложить по отдельным емкостям, ссыпанные в одну чашку макароны разных форм, фасоль, горох.

#### Игра «Беспорядок на кухне»

*Описание:* Педагог устраивает легкий беспорядок на кухне (ложки с кастрюлями, пластиковыми контейнерами, коробками для яиц и др.) и предлагает ребенку саму или с небольшой помощью разложить все по своим местам, а заодно и подберет к каждой кастрюле свою крышку.

#### Игра «Кормим кошку»

*Описание:* Педагог, незаметно для ребенка стучит, как будто постучали в дверь, открывает дверь и достает игрушку кошку (резиновая игрушка с прорезанным ртом). Говорит: «Здравствуй кошка! Ты к нам гости! Проходи, мы тебя кашей на кормим». Предлагает ребенку с варить с ним кашу: достает маленькую кастрюлю, предлагает ребенку открыть баночку с крупой, и пересыпать с помощью ложки крупу из баночки в кастрюльку. Вместе с педагогом ребенок ставит кастрюльку на игрушечную варочную панель и готовят кашу с разными потешками:

Варись, варись, кашка,  
В голубенькой чашке,  
Варись поскорее,  
Булькай веселее.  
Варись, кашка, сладка,  
Из густого молока,  
Из густого молока,  
Да из манной крупки.  
У того, кто кашку съест,  
Вырастут все зубки!

Каша вкусная дымится,  
Леша кашу есть садится,  
Очень каша хороша,  
Ели кашу неспеша.  
Ложка за ложкой,  
Ели понемножку.

После как каша сварилась педагог предлагает ребенку выключить варочную панель, из кастрюльки кашу положить на тарелку и ложкой

покормить кошку (зернышки отравлять ложкой в рот кошке). Затем вместе с ребенком убрать рабочее место.

### **Игра «Сумочки и кошельки»**

*Цель:* Развитие внимания, логического мышления, мелкой моторики рук.

*Описание:* Педагог предлагает расстёгивать и застегивать сумочки, косметички и кошельки с разными застежками: на кнопке, молнии, шнуровке и т.д. Можно в каждый кошелек положить по «сюрпризу» - бусинке, пуговке, маленькой игрушке и продолжить игру уже с этими предметами. По окончании игры убрать рабочее место и предложить ребенку вспомнить, что где было.

### **Игры с платочками**

*Цель:* Развитие внимания, логического мышления, мелкой моторики рук.

#### Игра «Ку-ку!»

*Описание:* Педагог предлагает ребенку держать платочек за верхние уголки перед лицом: в этом положении они «спрятаны». Вместе с педагогом говорят: «Ку-ку!», опускают платочек и появляются со смешной гримасой на лице. Повторить несколько раз.

Пока дети прячутся за платочками, можно дать ребенку задание изобразить на лице различные эмоции: радость, страх, удивление, грусть, злость.

1,2,3 –ты печальным замри.

1,2,3 – ты удивленным замри.

1,2,3 – ты веселым замри.

1,2,3 – ты сердитым замри.

#### Игра «Подуй на платочек»

*Описание:* Педагог говорит потешку:

Я на новенький платок дую, словно ветерок (дует на платок).

Мой платок зашевелился, на колени опустился.

К нему жук приходил - по краю ходил:

- жжж... жжж... жжж...

К нему муха прилетала - с угла на угол скакала:

- зzz...зzz...зzz...

Надо деточек позвать - будут детки танцевать! (трясёт платочком)

-Тра-та-та... Тра-та-та...

-Хватит детки вам плясать!

Вам пора ложиться спать!

Уложу Маринку на мягкую перинку (проводит платочком по правой руке).

А подружку Аллу укрою одеялом (проводит платочком по левой руке).

Спит Андрюшка на подушке (зажимает платочек между ладошек и опускает голову на ладони),

А под подушкой книжка, книжка - малышка.

Я ребят будить не буду-

Надо деточкам поспать. (складывает платочек)

А платочек не забуду

В свой кармашек я убрать. (убирает платочек в карман)

#### Игра «Обезьянка Дина»

*Описание:* Педагог проговаривает потешку и показывает, как складывать платочек:

На квадратной - квадратной полянке

Жила-была обезьянка.

Обезьянку звали Дина.

А где на полянке середина?

Прибежал к середине уголочек.

А к нему и второй, его дружок.

Подтянулись ещё два брата.

Сколько углов у квадрата?

Получился конверт.

В нём открытка.

На открытке блестящая рыбка!

А ещё значок квадратный!

Вот как сложен платок аккуратно!

#### Игра «Необычные мячики»

*Описание:* Педагог проговаривает потешку и показывает, затем предлагает сделать вместе с ребенком:

У меня проглот - кулачок.

Проглотил кулачок платок!

Сразу стало у проглота

Брюхо как у бегемота!

А затем педагог берет корзину или ведро и вместе с ребенком складывают туда маленькие мячики из носовых платочков.

### **Игры с носочками**

*Цель:* Развитие внимания, логического мышления, мелкой моторики рук.

#### Игра «Носочки и прищепки»

*Описание:* Педагог предлагает развешать носочки на веревку с помощью прищепок, а затем - снять

#### Игра «Сортировка»

*Описание:* Педагог предлагает детям рассортировать носочки по одному признаку:

- по цвету
- размеру
- материалу
- фактуре
- рисунку
- по тому, чьи это носочки

После чего можно предложить разложить получившиеся стопочки коробочкам, кому они принадлежат (папа, мама и я). Выяснить вместе с детьми, чей носок длиннее, чей короче, больше или меньше и др.

#### Игра «Носочки - цветочки»

*Описание:* педагог предлагает детям рассортировать носочки по парам. Затем, чтобы носочки друг друга не потеряли, ребятам предлагается их свернуть и сделать «Зайку» или «Цветочек». Для этого на один носок кладется сверху второй носок (совмещая и проверяя самим ребенком, что пяточка к пяточку, носочек к носочку), большие пальцы обеих рук вкладывают в нижний носочек, а остальные пальцы рук остаются на верхнем носочке. Затем выворачивается на верхний носок изнаночной стороной.

#### **Игра «Водичка, вода!»**

*Цель:* Воспитание самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

*Описание:* Педагог показывает ребятам двух кукол и поясняет, что куклы хотят кушать, но у них грязные руки и лицо.

Педагог спрашивает: "Что необходимо им сделать?"

Дети: Надо вымыть куклам руки!

Педагог: Попросим водичку:

«Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!»

Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обедом. Далее предлагает детям вымыть свои руки и лицо, при этом взрослый повторяет потешку "Водичка, водичка!"

#### **Игра «Чистые ручки»**

*Цель:* Развитие навыка мытья рук у детей

*Описание:* Педагог говорит ребенку: "Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Кукла Ляля будет смотреть, как мы моем ручки", ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры педагог от имени Куклы хвалит ребенка.

#### **Игра «Лодочки»**

*Цель:* Развитие навыка последовательного мытья рук, подражание действиям взрослого.

*Описание:* Педагог поясняет ребенку, что при мытье рук необходимо соблюдать определенную последовательность действий:

1. засучить рукава (педагог произносит потешку: "Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!");
2. открыть кран;
3. сложить ладони рук "лодочкой";
4. подставить руки под струю воды;
5. закрыть кран;

б. вытереть руки полотенцем.

Затем ребенку предлагают выполнить действия самостоятельно, подражая педагогу, который контролирует действия ребенка.

### **Игра "Перчатки"**

*Цель:* Развитие навыка намыливания рук с внешней и внутренней стороны.

*Описание:* Педагог подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить самостоятельно эти движения. Движения необходимо повторять до тех пор, пока не образуется пенка. Обращает внимание ребенка на белые ручки, педагога говорит: "Вот, какие у нас перчатки - белые!" Далее педагог помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом произносит одну из потешек:

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!

В кране булькает вода. Очень даже здорово!

Моет рученьки сама Машенька Егорова

(педагог называет имя ребенка).

Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!

В конце игры педагог хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

### **Игра "Чистюля"**

*Цель:* Развитие навыка умывания.

*Описание:* Педагог просит посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умываться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. Педагог произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку - посмелей,

Будем умываться веселей!

В конце умывания педагог учит малыша вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, говорит:

"Аи, какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало!"

### **Игра "Делаем прическу"**

*Цель:* Развитие навыка держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху-вниз.

*Описание:* Педагог демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу: "Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем красивую прическу!"

Педагог расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать это сделать самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает удерживать ее, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расчесывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.

### **Игра "Оденем кукол"**

*Цель:* Развитие у ребенка интереса к самостоятельным действиям при одевании.

*Описание:* Педагог достает раздетую куклу, кукольные вещи и просит ребенка помочь ему одеть куклу: "Кукла Оля не может одеться сама, ей холодно, давай оденем Олю, ей будет тепло! Сначала надо одеть трусики, потом майку, а затем платье". Педагог предлагает ребенку одевать куклу, соблюдая последовательность. В случае необходимости применяются совместные действия.

### **Игра "Пара"**

*Цель:* Учить ребенка выделять парную обувь, подбирать нужную пару обуви.

*Описание:* Педагог вводит ребенка в игровую ситуацию: "Маша растеряша разбросала свою обувь по разным углам. Она не может ничего найти сама. Один ботинок нашла, а другой найти не может, один сапог нашла, а другой не знает, где найти!" и т.д. Ребенку предлагается помочь Маше найти нужную пару обуви.

### **Игра "Обед"**

*Цель:* Развитие интереса к самостоятельным действиям при накрывании стола к обеду.

*Описание:* Педагог просит ребенка накрыть стол для кукол, показывает необходимые предметы и действия с ними. Затем предлагает ребенку посадить кукол за стол и угостить обедом.

### **Игра "Убери за собой"**

*Цель:* Развитие навыков убирать посуду за собой со стола, сметать крошки.

*Описание:* Педагог показывает, как убирать после себя посуду со стола на поднос, предлагает детям действовать по показу. При этом педагог комментирует действия: "Мы кладем на поднос тарелку, чашку, ложку и т.д." Затем показывает, как сметать крошки со стола, комментирует свои действия: "Крошки со стола сметем и совочком уберем!"

Ребенку дается возможность действовать самостоятельно.

### **Игра "Юный доктор"**

*Цель:* Развитие навыка пользоваться носовым платком.

*Описание:* Педагог демонстрирует детям куклу и говорит: "Вот кукла Маша, она заболела, у нее насморк, ей трудно дышать через нос. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше очистить носик!" Педагог произносит потешку:

Маша заболела, трудно ей дышать,  
Мы платочком будем носик вытирать!

Педагог показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это на кукле. Предлагает детям повторить действие.

### **Игра "Курносики"**

*Цель:* Учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком.

*Описание:* Педагог потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке (достаёт платок из кармана),

Будем нос им вытирать (показывает действие с платком),

Чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять (убирает платок в карман).

Педагог просит каждого ребенка показать, как он умеет пользоваться носовым платком.

### **Игра «Календарь»**

*Цель:* Формирование знаний о времени суток, днях недели, об особенностях времен года, их основных признаках, сменяемости, периодичности и цикличности.

*Описание:* Педагог предлагает на каждом занятии отмечать календарь и наблюдать за изменениями, проходящих во времени: о времени года, о частях суток, о наступлении дня рождения, праздников, разных событий, связанных с временем. Наблюдая, дети накапливают впечатления, устанавливают временные связи и овладевают словарем (вчера, сегодня, завтра, потом, после). Ребенок усваивает временные понятия только на опыте личной жизни, жизни окружающих людей.

Каждое временное понятие является обобщением. Сутки включают представления о содержательных отрезках времени, характеризующих утро, день, вечер, ночь. Сутки составляют часть понятия неделя. Неделя имеет временное отношение к меньшему показателю времени – суткам и к большему – месяцу. Зима, весна, лето, осень – составляют год.

Внимание детей, их сознание направлено на то, что круглый год люди трудятся, что время идёт быстро, идет вперед и время нужно беречь. У детей формируется привычка ценить время, не тратить его бесполезно. Чувство времени имеет большое значение: оно является способом самостоятельного определения необходимого времени на то или иное занятие, игру, решение какой-то практической задачи в повседневной жизни.

В формировании представлений о времени в играх значительная роль принадлежит тематическим картинкам, слову (беседам, загадкам, творческому слову – поэтическим произведениям).

### **Игра «Тени»**

*Цель:* Расширение знаний у детей о человеке, частях тела, умения находить их по контурным изображениям, развитие навыков обобщения классификации, зрительного восприятия, памяти и мелкой моторики.

*Описание:* Педагог рассказывает ребенку, что произошла путаница, солнышко отпечатала тени, а к какому человеку она подходит, совсем не знает, помогите найти людей по их контурным изображениям.

### **Игра «Пять помощников на службе у меня»**

*Цель:* Формирование знаний у детей о строении тела человека, расположения различных органов.

*Описание:* Педагог загадывает загадку про части тела и органы, ребенок должен отгадать и узнать их, назвать полным ответом и выбрать из множества картинок.

Маша весело бежит  
К речке по дорожке.  
А для этого нужны  
Нашей Маше ... (ножки)  
Маша ягодки берёт  
По две, по три штучки.  
А для этого нужны  
Нашей Маше ... (ручки)  
Маша слушает в лесу,  
Как кричат кукушки.  
А для этого нужны,  
Нашей Маше ... (ушки)  
Маша ядрышки грызёт,  
Падают скорлупки.  
А для этого нужны  
Нашей Маше ... (зубки)  
Маша смотрит на кота,  
На картинки -сказки.  
А для этого нужны  
Нашей Маше ... (глазки)  
Есть у Маши две горы  
Две глубокие норы.  
В этих норах воздух бродит,  
То заходит, то выходит. (Нос)  
Есть у Машеньки работники,  
Во всём помочь охотники.  
Живут не за стеной —  
День и ночь со мной:  
Целый десяток  
Верных ребяток! (Пальцы)  
Всегда он в работе,

Когда мы говорим;  
А отдыхает,  
Когда мы молчим. (Язык)

### **Игра «Умею – не умею»**

*Цель:* Расширение знаний у детей о частях тела, активизация внимания детей на своих умениях и физических возможностях своего организма.

*Описание:* Педагог бросает ребенку мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, должен продолжить фразу, объяснив, почему он умеет (что ему помогает) или не умеет (может ли научиться) это делать, и вернуть мяч педагогу. Например: «Я умею бегать, потому что у меня есть ноги», «Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

### **Игра «Правила гигиены»**

*Цель:* Расширение знаний о предметах личной гигиены и их предназначении; развитие памяти, внимания.

*Описание:* С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Педагог с детьми договаривается, что они будут изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики.

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать.

Что ведущий нам покажет,

То и будем выполнять (моем руки, чистим зубы, умываем лицо и д.т.)

Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

### **Игра «Моё лицо»**

*Цель:* Расширение представлений у детей о частях лица; развитие тактильных ощущений.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку, используя различные материалы, составить лицо человека и дать описательный рассказ о лице, его форме и т.д.

### **Игра «Гигиенические предметы»**

*Цель:* Расширение знаний о предметах личной гигиены и их предназначении; развитие памяти, внимания.

*Описание:* Педагог предлагает посмотреть ребенку фрагмент мультфильма «Мойдодыр».

Педагог: Как ты думаешь почему от мальчика убежала подушка, книги и даже брюки?

Ребенок: Потому что он чумазый, грязный.

Педагог: А хотел бы ты с таким мальчиком дружить?

Ребенок: Нет!

Педагог: Тогда поможем этому мальчику стать чистым? Что бы к нему вернулись его вещи и он нашел себе новых друзей. У нас на столе стоит коробочка, в которой лежит много предметов. Необходимо подобрать только те предметы, которые помогут мальчику стать чистым и аккуратным.

### **Игра «Моем руки»**

*Цель:* Развитие навыка последовательного мытья рук.

*Описание:* Педагог предлагает посмотреть на картинки «Последовательность мыть рук» и разложить их в правильной последовательности.

### **Игра «Чистим зубки»**

*Цель:* Развитие навыка чистить зубки.

*Описание:* Педагог предлагает посмотреть на картинку с изображением рта с микробами на зубах и на языке и ответить на вопросы:

- Кто это поселился на зубах?
- Откуда они берутся?
- И как с этим бороться?

Педагог предлагает ребенку сразиться с микробами при помощи зубной щетки и зубной пасты. Для этого нужно стереть микробов с карточки (на верхних зубах – сверху вниз, на нижних – снизу вверх).

### **Игра «Мамины помощники»**

*Цель:* Развитие аккуратности, внимательности, расширение знаний об окружающем мире.

*Описание:* Педагог предлагает навести порядок в квартире (на игровом поле). Педагог вместе с ребенком по очереди берут карточки с изображением предметов, обсуждают, что это за предмет, и в какой из комнат и в каком месте он должен находиться.

### **Игра «Уборка дома»**

*Цель:* Активизация словарного запаса по темам, как «Уборка», «Мебель», «Посуда», «Одежда», «Бытовые приборы», «Обувь», «Предметы гигиены» и др.; развитие логического мышления, зрительного восприятия, воображения и памяти. Научить заботиться о домашнем уюте, порядке и чистоте в доме.

*Описание:* Педагог предлагает ребёнку выбрать предметы, которыми осуществляется уборка в комнатах дома. Ребёнок выбирает картинку и объясняет, как этим предметом можно воспользоваться и навести порядок в доме. Например: пылесос нужен, чтобы чистить ковры и половики в комнатах.

*Усложнение.*

Перед ребёнком выкладываются заполненные игровые поля с допущенными ошибками. Ребёнку необходимо исправить ошибки и разложить карточки правильно.

### **Игра «Ботинки»**

*Цель:* Развитие внимания, логического мышления, мелкой моторики рук.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку подобрать пару каждой обуви и разложить её в цветные коробочки: желтую обувь — в желтый коробочку, красную обувь — в красный и т.п.

### **Упражнение «Чистим ботинки»**

*Цель:* Развитие навыка чистить ботинки.

*Описание:* Педагог: «Чтобы обувь носить долго за ней нужно ухаживать. Сначала я покажу, как чистят ботинки, а потом ты сам попробуешь это сделать. Давай наденем фартуки, закатаем рукава и расстелем на полу клеенку и бумажную салфетку».

На клеенку справа вверху ставят ботинки, на салфетке: жесткая щетка для очищения ботинок от дорожной грязи, коробочка или тюбик с кремом для обуви, маленькая щетка для намазывания ботинка кремом, щетка для полировки ботинка, бархотка для наведения блеска. Педагог берет один из башмаков, надевает его на левую руку, и правой берет жесткую щетку и сметает ею грязь с подошвы и с ранта. При этом лучше не отрывать каблук ботинка от пола, иначе грязь будет разлетаться во все стороны. Затем педагог оставляет ботинок, берет коробочку с кремом, открывает крышечку и набирает крем на маленькую щетку, снова надевает ботинок на левую руку и щеточкой намазывает на него обувной крем. Подождать несколько секунд, чтобы крем подсох. После этого можно взять мягкую щетку и отполировать ею ботинок, а затем бархоткой начистить до блеска.

Когда оба ботинка начищены до блеска, все щеточки, бархотки и крем укладываются в корзинку. Грязная салфетка аккуратно складывается уголками к центру и выбрасывается в мусорное ведро.

### **Игра «Шнуровка»**

*Цель:* Развитие мелкой моторики и координации движений, выработки трудолюбия, усидчивости и внимательности.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку сделать шнуровку:

У меня в руках шнурки

Очень хитрые они:

Скользкие, упрямые

Озорные самые!

Я шнурок один беру

Крепко-накрепко держу

И тяну его в петлю,

Дальше – в петельку, что рядом,

После – вниз наискосок.

И вот так вот, по цепочке

Зашнуровались все шнурочки.

### **Игра «Узелки и бантики»**

*Цель:* Развитие навыка завязывания шнурка на узелок и бантик.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку посмотреть фрагмент мультфильма «Барбоскины (17 серия, «Шнурок»)), затем вместе с ребенком анализирует просмотренный фрагмент. После выполняют узелок и бантик.

#### **Узелок**

1. Взяли хвостики.
2. Делаем крестик.
3. Нашли нижний хвостик.
4. Отправили в петельку через верх нижний хвостик.
5. Схватили хвостики.
6. Затянули.

#### **Бантик**

1. Делаем ушки на макушке (половинка шнурка и прикладываем к макушке).
2. Перекрестить ушки. (зайка трусливый, испугался)
3. Образовывается петелька. (открылся у зайки большой глаз)
4. В петельку проходит ушко (закрывает ушком зайка глазик)
5. Тянем за ушки. (вытаскиваем зайку из норки за ушки)

Педагог хвалит ребенка за выполненную работу:

Из шнурков сложилось чудо -

Завязались бантики,

Потихоньку подходите.

Полюбуйтесь-поглядите!

Вот так чудо-чудеса:

Этот зайнышка - краса!

### **Игра «Профессии»**

*Цель:* Расширение знаний о профессиях.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку карточки с изображением профессий. Ребенок рассматривает картинки, затем рассказывает, кто на них нарисован, называет профессии, объясняет, кто чем занимается.

### **Игра «Кто работает в детском саду»**

*Цель:* Расширение представлений детей о труде сотрудников детского сада.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку собрать разрезную картинку и просит рассказать, кто нарисован на собранной картинке что они делают и где работают эти люди.

### **Беседа «Кем работают мои родители»**

*Цель:* Расширение представлений о разнообразии профессий, о труде родителей.

*Описание:* Педагог: Я знаю, что твои папа и мама очень трудолюбивые, и заслуживают нашего уважения. А кем они работают, ты сейчас расскажешь.

#### **План беседы - рассказа:**

1. Как зовут твоих родителей?
2. Кем они работают?

3. Носят ли люди их профессий форменную одежду? Если да, то какую?
4. Что необходимо им для работы? Перечислите!
5. Что они делают в процессе своей работы?
6. Что произойдет, если родители не будут работать?

Обобщая рассказ, педагог отмечает, что работа у родителей такая разная, каждая по-своему интересная и нужная.

### **Игра «Кем я стану, когда вырасту»**

*Цель:* Уточнение знаний о профессиях.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку выбрать одну или несколько картинок с любимыми профессиями и рассказать о них. Вместе с педагогом выясняют, какими способностями и чертами характера должен обладать человек данной профессии.

### **Игра «Инструменты для работы»**

*Цель:* Развитие внимания, наблюдательности, логического мышления; знакомство с особенностями разных профессий (орудиями труда, принадлежностями).

*Описание:* Педагог раздает карточки с представителями профессий между игроками (педагог и дети), а карточки с атрибутами оставляет перевернутыми в коробочке. Игроки по очереди берут из коробки карточки с изображением каких-либо предметов, подбирают к кому из представителей какой профессии необходим данный атрибут.

### **Игра «Где мы живем»**

*Цель:* Развитие внимания, наблюдательности, логического мышления; знакомство с инфраструктурой населенных пунктов, где живет ребенок; воспитание интереса к родному городу.

#### Игра с загадками

*Описание:* Педагог: Давай отгадаем загадки и вместе вспомним, какие здания есть в твоём городе (деревне или районе) а также найдем изображения этих зданий на картинках.

Здесь есть ножницы, расчески

Тут вам сделают прически. (Парикмахерская).

Надо хлеба нам купить

Иль подарок подарить, -

Сумку мы с собой берем

И на улицу идем,

Там проходим вдоль витрин

И заходим в ... (Магазин).

В этом домике врачи

Ждут людей, чтоб их лечить

Всем они помочь готовы

Отпускают лишь здоровых. (Больница)

Стоит веселый, светлый дом  
Ребят проворных полон он  
Кто в него попадает,  
Тот знания приобретает. (Школа)  
Друг не дружке ровно в ряд  
Эти кубики стоят,  
В каждом есть окно и вход,  
В каждом кто-нибудь живет. (Жилой дом)  
Темной ночью, ясным днем  
Кто сражается с огнем,  
В каске, будто воин славный,  
На пожар спешит (Пожарный)  
Здесь преступника поймают  
От грабителя спасут  
Дети сразу угадают  
Что за чудо этот дом? (Полиция)  
Туда хожу я каждый день  
Так нужно, даже если лень.  
И я там всех-всех знаю  
Я с ними ем и сплю, играю!  
Туда ходить я очень рад  
Здесь это мой любимый .... (Детский сад)

#### Игра «Продолжи»

Педагог начинает фразу, дети заканчивают:

Наш город называется...

В нашем городе много....

Жителей нашего города называют ...

В нашем городе есть памятники ...

Возле нашего города есть река, которая называется ...

#### **Игра «Мой адрес»**

*Цель:* Формирование умений и знаний у детей называть свой домашний адрес, улицу, номер дома, квартиры, телефона, этаж.

*Описание:* Все стоят в круг, педагог передает мяч ребенку и говорит: «Я живу на ... этаже», ребенок продолжает, называя свой этаж, и передаёт мяч и т.д.

#### **Игра «Дверная скважина»**

*Цель:* Формирование представлений об устройстве дома; развитие памяти, внимания, пространственного мышления у детей.

*Описание:* Педагог прикрывает картинку листом с замочной скважиной и кладет ее перед ребенком. Рассматривать картинку можно только через отверстие, постепенно передвигая верхний лист, не поднимая его. Педагог предлагает, рассказать ребенку, что изображено на картинке.

### **Игра «Путешествие по магазинам»**

*Цель:* Формирование представлений у детей о магазине, его роли в обществе и жизни каждого человека, о разнообразии магазинов и их назначении.

*Описание:* Перед началом игры педагог выдает или совместно с ребенком составляет список продуктов, обращает внимание ребенка в каких магазинах можно приобрести эти товары.

На столе лежит игровое поле с магазинами и витриной. На витрину выкладываются карточки с товаром. Игроки по очереди бросают кубик и продвигают свои фишки вперед на столько клеток, сколько точек выпало на кубике. Когда игрок попадает в магазин, он должен поприветствовать продавца, назвать товар из своего списка, который он может купить в этом магазине, и его количество, забрать товар (находит на витрине карточку с изображением товара из списка и выкладывает её на своём списке покупок) поблагодарить продавца. Дети играют до тех пор, пока кто-нибудь из них не заполнит свой список покупок.

### **Игра «Правила поведения в магазине»**

*Цель:* Формирование навыков у детей, возникающих в повседневной жизни при посещении магазинов.

*Описание:* Педагог приглашает детей:

Надо хлеба нам купить,  
Иль подарок подарить,  
Сумку мы с собой берём,  
И на улицу идём,  
Там проходим вдаль витрин  
И заходим в магазин.

Педагог распределяет роли и говорит, что магазин открыт и предлагает детям пойти в него за покупками вместе со своими друзьями, игрушками. Дети заходят, рассматривают предложенный товар, советуются с продавцом. Выбирают нужный товар и расплачиваются в кассе. В ходе игры педагог обращает внимание на взаимоотношения между продавцом и покупателями.

В этой игре можно предложить детям разный сюжет. Например, сделать покупки для праздничного стола, когда семья ждёт гостей. Или покупки для того, чтобы взять их на прогулку или в дорогу, когда семья едет в гости к бабушке и многое другое, взятое из реальной жизни.

В заключении игры педагог (надевает кепку, берет микрофон) подходит к детям и представляется: «Здравствуйте, Шелеховское телевидение».

Педагог берет интервью у нескольких детей.

- Вам понравился наш магазин?
- Что вам понравилось больше всего?
- Какое настроение у вас после посещения этого магазина?
- Можно поинтересоваться, что вы приобрели в нашем магазине?

Для кого вы купили подарок?

После того, как педагог «возьмет интервью» у всех детей, звучит объявление «Уважаемые покупатели, наш магазин закрывается. Благодарим за покупки. Ждем вас снова в нашем магазине».

### **Игра «Если хочешь быть здоров -умывайся»**

*Цель:* Уточнить знания детей о средствах гигиены.

*Описание:* Педагог: «Пришла посылка» Давай посмотрим от кого пришла посылка и что в ней. Какие-то картинки, записки. Всё перепутано. Попробуем восстановить?

Педагог зачитывает загадки ребенок отгадывает, находит подходящую картинку и скрепляет скрепкой:

Гладко, душисто,

Моеет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было...(мыло)

Костяная спинка, на брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала (зубная щетка)

Я увидел свой портрет,

Отошёл – портрета нет. (зеркало)

Белый - белый порошок

Между зубок – скок – поскок.

Заблестели зубки,

Раскраснелись губки (зубной порошок).

Целых 25 зубов

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком (расческа)

Лег в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнуюлю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос.(нос .платок)

Резинка-акулинка

Пошла гулять по спинке

И пока она гуляла

Спинка розовою стала (губка)

### **Игра «Страна волшебная - здоровье»**

*Цель:* Формирование представлений о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

*Описание:* На столе лежат различные картинки. Предлагается ребенку собрать в корзину только те картинки, на которых изображены составляющие здоровья и здорового образа жизни и объяснить свой выбор.

### **Игра «Одень куклу»**

*Цель:* Развитие навыка подбирать о одежду по назначению.

*Описание:* На столе лежат бумажная кукла (мальчик и девочка) и набор различной одежды. Педагог предлагает ребенку подобрать нарядный наряд для обеих кукол. Ребенок при подборе одежды обосновывает свой выбор.

### **Игра «Сервировка стола»**

*Цель:* Формирование умений у детей сервировать стол.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку дополнить фразу и выполнить действие согласно инструкции:

На стол кладем мы скатерть

Тарелки всем поставим.

Вилки, ложки и ножи

Не спеши, как класть подумай,

А потом уж разложи.

От тарелки справа нож,

Ложка рядышком лежит

Нож от ложки отвернулся,

На тарелочку глядит.

Ну, а слева от тарелки

Нужно вилку положить

Блюдца с чашками справа стоят,

Ручки у чашек направо глядят.

Салфетка – она для украшения

И для очищения кладется слева.

### **Упражнение «Салфетка «Елочка»**

*Цель:* Формирование умения у детей складывать салфетки и ими пользоваться во время еды.

*Описание:* Педагог проводит предварительную беседу с ребенком:

Салфетки бывают бумажные и полотняные. (показ) Полотняную салфетку кладут на колени, чтобы защитить костюм от крошек и капель. Ею нельзя вытирать нос и руки, но можно промокнуть уголки губ. Когда мы едим салфетка на коленях, выходим из-за стола - салфетку кладем на стол между тарелками. Бумажные салфетки стоят на столе в салфетнице. Берут их по мере надобности. Закончив есть блюдо, вытирают салфеткой губы, затем руки, а не наоборот и кладут на использованную тарелку. Учтите, что вытирать салфеткой губы необходимо не только во время еды, но и каждый раз, когда пьете, чтобы избежать следов, например, торта на кружке. Бумажной салфеткой нужно пользоваться только один раз. После окончания трапезы грязные салфетки кладут на тарелку вместе с приборами. Повтор действий.

#### Складывание салфетки

1. Салфетка сложена в четверо.
2. Отогнуть первый слой салфетки по диагонали так, чтобы уголок не касался противоположного угла.
3. Продолжите с остальными слоями салфетки, каждый следующий уголок не должен доходить до предыдущего.

### **Игра «Один дома»**

*Цель:* Формирование осознанного правильного поведения, позволяющего избегать опасные ситуации дома. Закрепление знаний о правилах безопасности при общении с бытовыми приборами, острыми предметами

*Описание:* Педагог предлагает ребенку рассмотреть картинки с разными ситуациями дома (хорошо-плохо) и проанализировать сюжеты, а также дать оценку поведения персонажей на картинках.

### **Игра «Мои обязанности по дому»**

*Цель:* Формирование представления у детей о домашних обязанностях, потребности оказывать помощь близким.

*Описание:* Ребенок поочередно берет лепестки цветка, называя обязанности (поливают цветы, подметают пол, ухаживают за домашними животными, убирают игрушки и др.), и разделяет их цветок – обязанности, которые он выполняет дома, остальные цветы - домашние обязанности, которые выполняют их мамы и папы, сестры и братья.

### **Игра «Источники опасности»**

*Цель:* Расширение знаний о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, формирование умений выбирать картинки предметов по описанной ситуации, **Правило:** не толкаться, не отбирать предметы друг у друга.

*Описание:* Педагог отворачивается, а ребенок за это время должен взять на макете или в игровом уголке те предметы, которые, по его мнению, могут быть опасны. Затем объясняет свой выбор.

### **Игра «Игра - дело серьёзное»**

*Цель:* Формирование у детей навыка в выборе безопасных предметов для игр по картинкам, закрепление знаний о том, какими предметами можно играть.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку разложить картинки по двум обручам. В один обруч ребенок отбирает картинки с изображением предметов, с которыми можно играть, во второй – картинки с изображением предметов, с которыми нельзя играть, и объясняют свой выбор.

### **Игра «Сто бед»**

*Цель:* закрепление представлений об опасных ситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях; развитие внимания.

*Описание:* Педагог раскладывает несколько картинок с изображением детей в опасной ситуации на стол. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней изображено, почему такое случилось с ребенком, что он сделал неправильно, что теперь делать ребёнку.

### **Игра «Убери на место»**

*Цель:* Закрепление представлений у детей о правилах безопасного поведения дома, формирование навыка убирания предметов на свои места, в целях безопасности.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку на макете квартиры разложить все предметы обихода на свои места, сначала на «кухне», а потом и во всей «квартире», объясняя свой выбор.

### **Игра «Что мы знаем о вещах»**

*Цель:* расширение представлений у детей о правилах безопасного поведения в быту; развивать внимание, память.

*Описание:* Ребенок берёт себе по картинке с изображением «травмы». Педагог поочередно поднимает картинку с изображением предмета. Ребенок должен догадаться, к какой травме может привести неправильное обращение с этим предметом, соотнести со своей карточкой и взять картинку. При отборе ребёнок должен объяснить, чем опасен тот или иной предмет, рассказать правила общения с ними.

### **Игра «Автошкола»**

*Цель:* Закрепление знаний у детей о том, как следует переходить улицу; о назначении светофора, регулировщика и дорожных знаков; формирование навыка в ориентировке в пространстве и во времени.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку рассмотреть картинки с изображением различных дорожных ситуаций (на левой половине листа - различные дорожные ситуации, на правой - написаны правила). Ребенок должен объяснить изображенную на картинке ситуацию, оценить поведение пешеходов, детей у светофора, необходимость нужного дорожного знака.

### **Игра «Светофор»**

*Цель:* Закрепление знаний у детей о том, какие действия предписывают сигналы светофора, развивать внимание, быстроту, ориентирование в пространстве.

*Описание:* 1. Педагог читает ребенок дополняет фразу и показывает фишку нужного цвета:

Заучи закон простой:

Красный свет зажегся - ... («Стой!» и показывают красную фишку)

Желтый скажет пешеходу:

Приготовься к ... («К переходу» и показывают желтую фишку).

А зеленый впереди-

Говорит он всем - ... («Иди» и показывают зеленую фишку).

2. Педагог предлагает детям надеть накидки, взять руль и «выехать» на проезжую часть и начать движение по дороге, выполняя команды светофора (педагога): зеленый флажок - дети маршируют по кругу, красный - стоят на месте, желтый - маршируют на месте.

### **Игра «Мы - велосипедисты»**

*Цель:* Обобщить представления о правилах катания детей на велосипеде (самокате, роликах).

*Описание:* 1. Педагог спрашивает: «У кого есть велосипед, скейт, роликовые коньки? Как вы думаете, где, по вашему мнению, можно кататься, а где нельзя, какие правила нужно соблюдать?»

Педагог предлагает рассмотреть три вида ситуаций: 1) опасных для самих детей, если они катаются на велосипеде, роликах по проезжей части улицы или двора; 2) опасных для пешеходов (например, можно наехать, толкнуть, обрызгать пешехода водой из лужи); 3) ситуации, связанные с падением, травмами.

2. Педагог предлагает рассмотреть детям тематические картинки-раскраски и раскрасить красным цветом майки детей, которые ведут себя правильно, а синим цветом – майки детей, которые нарушают правила катания на велосипеде и самокате.

### **Игра «Правила этикета. Школа изящных манер»**

*Цель:* Знакомство с правилами этикета, формирование навыков культурного поведения у детей в разнообразных жизненных ситуациях, развитие у детей навыков общения с окружающими их людьми

*Описание:* 1. Педагог выкладывает 3 карточки с изображением ситуаций с правильным поведением и одну - с неправильным. Ребенок называет лишнюю карточку и объясняет свой выбор, анализируя поведение персонажей на картинках.

2. Педагог предлагает детям распределить между собой темы «В театре», «В гостях», «В транспорте», «Дома», «Во дворе» Затем предлагает составить связанный рассказ о правилах поведения в данной ситуации. Свой рассказ они иллюстрируют маленькими сюжетными картинками, которые предварительно выбирают.

### **Игра «Что такое хорошо?» Что такое плохо?»**

*Цель:* Формирование навыков культурного поведения у детей в разнообразных жизненных ситуациях.

*Описание:* Педагог раскладывает на стол элементы пазла лицевой стороной вверх. Предлагаем ребенку собрать карточки по следующим признакам: а) положительные поступки, б) отрицательные поступки. Соединить два элемента в карточку, изображающих поступки детей в разных ситуациях. Объяснить, отрицательные или положительные поступки совершают дети.

### **Игра-эстафета «Путешествие по парку»**

*Цель:* Закрепление знаний о правильном поведении и общении с животными.

*Описание:* Несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Педагог предлагает ребёнку выбрать любую картинку, рассмотреть и рассказать: что на ней изображено, правильно или неправильно поступает ребёнок на картинке, затем разложить картинки (в один обруч положить картинки с изображением правильных действий при встрече с животными, а в другой – неправильными действиями).

### **Игра «Оденься правильно»**

*Цель:* Формирование представления у детей о правилах этикета подбора одежды для посещения того или иного общественного места; расширение знаний об общественных местах; воспитание культуры в одежде.

*Описание:* В игре представлены три основных картинки, на которых изображены общественные места и по 4 карточки дополнительно к каждой основной картинке, на них изображены элементы одежды. Педагог предлагает детям собрать пазл, выбрав как он оденется в то или иное место.

### **Игра «Азбука безопасности»**

*Цель:* Формирование навыков у детей отличать опасные для жизни ситуации от неопасных.

*Описание:* 1. Педагог раздает детям одинаковое количество карточек с красной рамкой, а карточки с зелёной рамкой перемешиваются и кладутся стопкой на стол лицевой стороной вниз. Дети по очереди берут по одной карточке, анализируют ситуацию, изображенную на карточке, и находят пару.

2. Педагог показывает детям слайд с буквой, предлагает назвать слова на данную букву. Далее педагог называет слово или ситуацию, которая нарисована на слайде и предлагает детям рассказать, что они об этом знают. В конце педагог обобщает и дополняет ответы детей.

### **Игра «Что можно, а что нельзя»**

*Цель:* Формирование умений у детей отличать опасные для жизни ситуации от неопасных; развитие внимания.

*Описание:* 1. Педагог на стол кладёт картинку с изображением опасной ситуации, ребёнок рассматривает её и из всех карточек с изображением действий выбирает две правильные, последовательно раскладывает их.

2. Педагог кладет на стол красную и зеленую карточки и предлагает ребенку выбрать и положить картинки с изображением опасных для жизни ребенка ситуаций - под красную карточку, под зелёную – неопасных (разрешённых), объясняя свой выбор.

### **Игра «Безопасность дома»**

*Цель:* Уточнение знаний у детей по правилам безопасного поведения в быту.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку ряд картин с изображением комнаты, кухни и других помещений. Ребенок должен отыскать на рисунках

все случаи нарушения правил безопасности (например, утюг включен, на елке горят свечи, розетка перегружена и т.д).

### **Решение проблемных ситуаций (с иллюстрациями)**

1. Ситуация: Родителей нет дома. Зазвонил телефон, ты поднял трубку и какая-то женщина спросила, есть ли мама дома. Как действовать ребенку?

Варианты ответа: (или правила безопасного поведения)

- сказать, что мама занята, спит и попросить перезвонить позже;
- вообще не поднимать трубку;
- ни в коем случае не называть домашний адрес и не говорить, что дома никого нет.

2. Ситуация: Ты дома один. В дверь позвонили: «Откройте милиция!». Как действовать?

Варианты выхода из ситуации:

- не открывать дверь никому, даже если эти люди называют себя сотрудниками милиции или коммунальных служб;
- позвонить родителям на работу
- не открывать дверь на вопрос: Кто? «Я» надо попросить назвать имя полностью;
- никогда не открывать дверь, не посмотрев в глазок и не спросив кто пришел.

3. Ситуация: Ты вышел вынести мусор. На лестнице незнакомый мужчина взял тебя за руку и предложил пойти посмотреть на щенка. Твои действия?

Варианты ответа

- нужно нанести неожиданный удар ведром для мусора, потом бежать и кричать: «Пожар! Горим!»
- если незнакомец пытается зажать рот, то укусить за руку;
- привлечь к себе внимание людей крича: «Это не мои родители! Я их не знаю!»

### **Игра «Когда грозит опасность»**

*Цель:* Закрепление знаний у детей о необходимых действиях в случае опасности.

*Описание:* Педагог предлагает ребенку посмотреть картинки с разными опасными ситуациями и просит назвать опасную ситуацию и набирать необходимый номер телефона, называют свое имя, адрес, говорят, что случилось.

### **Игра «Радио»**

*Цель:* Уточнение знаний у детей о внешности человека, развитие внимания.

*Описание:* Сначала в роли диктора выступает педагог: «Внимание! Потерялась девочка. На ней розовый свитер, черная юбочка, на голове

красный бант. Помогите найти эту девочку». Дети называют имя девочки, которая одета так, как описал диктор. Если они затрудняются с ответом, педагог уточняет любимое занятие девочки, называет друзей, имя и отчество ее мамы и т. д. Когда девочку «находят», диктором становится кто-то из детей.

### **Игра «Закончи рассказ»**

*Цель:* Формирование умений у детей обозначать ориентиры, которые помогут найти его местожительства; развитие умений распознать и предотвратить опасность; уточнение знаний у детей к кому они могут обратиться за помощью, если потерялись; развитие внимания.

*Описание:* Педагог начинает рассказ: «Однажды мы с друзьями играли в своем дворе, затем нам захотелось погулять в соседнем дворе. Потом мы пошли в другой соседний двор, где установили новые качели. А когда решили возвращаться домой, не знали, в какую сторону нам идти. Тогда мы...»

Далее рассказ продолжают дети. Они говорят о том, как бы искали дорогу домой, к кому обращались бы за помощью и т. д.

### **Игра «Кто пропал, что пропало!»**

*Цель:* Уточнение знаний у детей о предмете, развитие внимания и памяти.

*Описание:* Педагог раскладывает на столе большие игрушки. Дети смотрят и запоминают. Затем один или два ребенка отворачиваются, а педагог прячет одну игрушку. Дети поворачиваются к столу и называют ту игрушку, которой там не хватает. После правильного ответа отворачиваются другие дети. Количество раскладываемых игрушек определяет педагог.

### **Игра «Я не должен»**

*Цель:* Обучение нормам и правилам поведения во взаимоотношениях с людьми.

*Описание:* Педагог предлагает детям разложить около шаблона «Я - не должен» (например, изображение знака «-») те картинки, которые изображают ситуации, неприемлемые во взаимоотношениях с людьми, объясняют свой выбор.

### **Беседа «Как бы ты поступил?»**

*Цель:* Закрепление умения принимать правильные решения в различных жизненных ситуациях, контролировать свое поведение в общении с людьми.

*Описание:* Дети рассматривают иллюстрированные типичные опасные ситуации возможных контактов с чужими людьми на улице:

- незнакомый взрослый уговаривает ребенка пойти с ним куда-нибудь, обещая показать что-то интересное, предлагая игрушку;
- незнакомый взрослый открывает дверцу машины и приглашает покататься вместе с ним;
- незнакомый взрослый угощает конфетой, мороженым и т. д.

### **Игра «Знакомый, свой, чужой»**

*Цель:* Формирование точного понятия того, кто является «своим», «чужим», «знакомым».

*Описание:* Перед началом игры выяснить у детей, кого, по их мнению, можно считать «своим», а кого - «чужим», кого можно назвать «знакомым», чем знакомый отличается от близкого человека, чем от чужого, постороннего. Дети стоят на небольшом расстоянии друг от друга, образуя круг. Педагог — в центре поочередно бросает мяч каждому, приговаривая: знакомый, свой, чужой, выделяя интонацией и паузой того, кого нужно назвать. Ребенок, поймавший мяч, называет соответствующего человека и возвращает мяч педагогу.

### **Игра «Чрезвычайные ситуации в доме»**

*Цель:* Расширение знаний детей о чрезвычайных ситуациях, почему они могут возникнуть и как действовать в этих ситуациях.

*Описание:* 1. Педагог раскладывает на стол большие карточки, на которых изображено: пожар, поражение электрическим током, взрыв и обрушение, затопление. Затем показывает детям маленькие карточки по одной. Дети тем, кому нужна карточка, говорят: «Мне нужна эта карточка, т.к. я собираю всё, что относится к пожару». Прежде чем положить маленькую карточку на большую карту, ребенок анализирует, что на ней изображено: причина или следствие данного бедствия, и кладет, если причина к стрелкам красного цвета, а если следствие – к стрелкам синего цвета.

2. Педагог раздает детям по 4 маленькие карточки, и предлагает рассказать какая опасная ситуация изображена на одной из карточек, где могла произойти, и как поступить в этой ситуации.

3. На столе лежат карточки разной геометрической формы, на карточках изображены чрезвычайные ситуации: ураган, наводнение, землетрясение, пожар, гроза, в нижней части карточек нарисована половина смайлика с глазками. Педагог предлагает детям внимательно рассмотреть, обсудить картинки и к ним подобрать картинки: грустный смайлик – не правильные действия (опасные), веселый смайлик – правильные действия.

### **Викторина «Знатоки безопасности»**

*Цель:* Расширение знаний детей о чрезвычайных ситуациях, почему они могут возникнуть и как действовать в этих ситуациях.

*Описание:* На столе лежит игровое поле разделенное на категории: безопасность, поход, природные явления, первая помощь, ситуации. Дети по очереди кидают кубик и передвигаются на то число клеток, сколько выпало на кубике. Когда ребенок остановился на клетке, педагог тянет карту темы, которая написана на клетке. Ребенок должен попытаться ответить правильно. Педагог ведет турнирную таблицу. У кого наибольшее количество правильных ответов, тот и стал победителем.

**Стихи по правилам поведения дома (Г. Шалаева, О. Журавлёва)**

Не открывай дверь чужим людям

Коль дверной звонит звонок –  
Посмотри сперва в глазок,  
Кто пришёл к тебе, узнай,  
Но чужим не открывай!  
Если нет глазка, тогда  
«Кто там?» спрашивай всегда,  
А не станут отвечать –  
Дверь не вздумай открывать!  
Если в дверь начнут ломиться –  
То звони скорей в милицию!

Не разговаривай по телефону с незнакомыми людьми

Если телефон звонит,  
Кто-то в трубку говорит:  
– Как тебя зовут, малыш?  
Дома с кем сейчас сидишь?  
И куда же я попал?  
Номер я какой набрал? –  
Ничего не отвечай,  
Срочно маму подзывай!  
Если взрослых дома нет,  
Не веди ни с кем бесед,  
– До свидания! – скажи,  
Быстро трубку положи!

Будь осторожен с открытой форточкой

Захочешь форточку открыть –  
Старайся осторожным быть:  
На подоконник не вставай  
И на стекло не нажимай.  
Не можешь что-либо достать –  
Надёжней взрослых позвать  
И их об этом попросить...  
Калекой очень трудно жить!

Не перевешивайся за перила балкона

Выйдешь на балкон – так знай:  
Там на стулья не вставай!  
Это может быть опасно –  
С высоты лететь ужасно.  
На перила не взбирайся,  
Низко не перегибайся –  
Будет сложно удержаться...

Ты ж не хочешь вниз сорваться?

Не разбрасывай вокруг острые предметы

Если кнопки из коробки  
Разлетелись – собери,  
Если гвозди на дороге  
Ты увидел – подбери!  
Эти острые предметы  
Не должны быть на полу.  
Сам наступишь незаметно  
Иль на гвоздь, иль на иглу.

Не трогай незнакомые предметы

Есть в квартире много скляночек,  
Разных тюбиков и баночек.  
В них хранятся средства разные,  
Даже иногда опасные.  
Кремы, пасты и таблеточки  
В рот ташить не надо, деточки –  
Отравленье обеспечено  
И здоровье изувечено!

Будь осторожен с кипящей водой

Не только огонь, но и пар обжигает,  
Когда из кастрюли его выпускают.  
Так будь осторожен с кипящей водой  
И правила эти надёжно усвой:  
С кастрюли ты крышку рывком не снимай,  
А с краю тихонечко приподнимай  
Не там, где стоишь ты, – с другой стороны,  
Ведь руки твои пострадать не должны!  
В сторону выпустишь пар – и тогда  
Не будет опасна в кастрюле вода.

Не ешь бесконтрольно витамины

Витамины и вкусны,  
И полезны, и важны.  
Только помните, друзья,  
Их без меры есть нельзя.  
Должен доктор рассказать,  
Как их нужно принимать.

Не ешь незнакомые таблетки

Все маленькие детки  
Обязаны узнать:

Пилюли и таблетки  
Тайком нельзя глотать!  
Когда вы заболели,  
Тогда врача зовут,  
И взрослые в постельку  
Таблетки принесут.  
Но если не больны вы,  
В таблетках – только вред!  
Глотать их без причины  
Нужды, поверьте, нет!  
Ведь отравиться можно  
И даже умереть!  
Так будьте осторожней –  
Зачем же вам болеть?

Не ешь грязные фрукты и овощи  
Нужно, друзья, за здоровьем следить.  
И потому полагается мыть  
Фрукты и овощи перед едой  
Чисто и тщательно тёплой водой.  
Чтоб не тревожить врачей-докторов,  
Смоешь микробы – и будешь здоров!  
Мытое яблочко ярче блестит,  
Да и живот от него не болит.

Никогда не отбирай у собаки миску с едой  
Петя не знает, чем бы заняться.  
Стал он собаку дразнить – развлекаться!  
Прыгает рядом, зовёт за собой  
И отбирает тарелку с едой.  
Долго собака терпела, скулила,  
Но не сдержалась, его укусила.  
Пете теперь будут руку лечить...  
Больше не будет собак он дразнить.

Не трогай маленьких щенят (на глазах у их мамы)  
Предупредить хочу ребят:  
Не троньте маленьких щенят!  
Их захотите в руки взять –  
Мать деток будет защищать.  
И даже может укусить,  
Нельзя к щенятам подходить!  
Вот подрастут – тогда играйте,  
Но малышей не обижайте.

## Рекомендации для родителей

### Культура поведения за столом

Навыки поведения за столом приобретаются с раннего детства.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения:

- правильно сидеть во время еды;
- аккуратно есть;
- тщательно, бесшумно пережевывать пищу;
- уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- уметь правильно накрыть на стол.

#### Как научить?

- прямое обучение;
- показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, использование литературных сюжетов («Мойдодыр», «Федорино горе» и др.);
- систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены.

#### Для воспитания этикета у детей необходимы следующие условия:

- Позитивный настрой (обращение по именам, похвала).
- Пример взрослых (создание доброжелательной, дружественной обстановки).
- Связь с семьей (единство требований детского сада и семьи).
- Способы педагогического воздействия на детей:
- Приучение (по образцу поведения).
- Упражнение (повтор определенных действий).
- Воспитывающие ситуации (создание условий для применения навыка).
- Поощрение (похвала).
- Наказание (используется крайне редко - осуждение негативного поступка).
- Пример для подражания (наглядный пример).
- Примеры из литературы (поступки героев).
- Разъяснение (как и почему следует поступать в той или иной ситуации).
- Беседа (возможность высказать свое мнение).

Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе. Задача родителей – научить дошкольника правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении.

Уже с раннего возраста следует вырабатывать правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками. Родители учат мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не

ставить их на стол. Обучать правилам поведения за столом можно как играя в различные сюжетные игры, так и во время приема пищи. Завтракая и обедая вместе с детьми, родители должны демонстрировать им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения.

Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка.

Обучение правилам этикета начинается с 3-летнего возраста с последующим усложнением на каждом возрастном этапе дошкольного детства.

Не следует допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Они приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно находятся дети.

Приучая малыша к новому блюду, рекомендуется подавать не весь его объем, а немного, делая акцент на том, что его порция меньше.

Прежде всего, следует обеспечить постоянное выполнение установленных гигиенических правил, объясняя их значение. На первых порах важно помочь ребенку освоить тот или иной навык. Не следует торопить дошкольника, если он сосредоточенно повторяет одно и то же движение (например, намыливает руки). Ни в коем случае нельзя выполнять за него это действие. Осваивая новый навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он приучается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. При этом взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли дошкольник сделать необходимое действие. В дальнейшем родители предоставляют ему почти полную самостоятельность, но постоянно проверяют соблюдение навыков. Хорошо сформированные действия выполняются ребенком легко и быстро, по собственной инициативе и без каких-либо напоминаний. Если он и забудет о чем-то, например, сядет за стол, не вымыв руки, то малейшего напоминания оказывается достаточно, чтобы он исправил свою ошибку.

**Что же это за правила?** Коротко напомним о них.

1. За стол садятся не слишком близко к нему, не слишком далеко от него. Это неудобно самому сидящему, а порой и его соседям. Если сидишь слишком близко к столу, будешь налегать на него грудью можешь запацкаться; если сядешь далеко, можно уронить пищу на колени, закапать одежду супом или соусом.

2. Нельзя также сидеть боком к столу: это не только неудобно, но и невежливо по отношению к другим.

3. Признаком неуважения к соседям по столу может оказаться и ваша манера сидеть на стуле: нельзя разваливаться или раскачиваться на стуле, сидеть надо как можно прямее.

4. Не кладите на стол локти. Во время вашей еды локти должны быть как можно больше прижаты к телу, чтобы не мешать соседям.

5. НЕ принято читать за столом, вставать из-за стола, пока не кончили есть другие.

6. Дети должны получить разрешение старших на то, чтобы выйти из-за стола.

7. Считается неприличным есть «громко», дуть на горячую пищу, с шумом хлебать жидкое, чавкать, греметь ложкой, вилкой, ножом по тарелке.

8. НЕ полагается есть слишком быстро, наполнять рот большим количеством еды, разговаривать, когда во рту пища.

9. Говоря о сервировке, напомним: вилка кладется слева, а нож справа от тарелки. Мясо или птицу едят, держа вилку в левой руке, а нож - в правой. Вилку не перекаладывают в другую руку, пока не будет съедено все блюдо.

10. Мясо отрезают по кусочку: съедите один – отрежьте следующий. Небольшими кусочками отрезают также и мякоть вареной или жареной курицы. Кусочки берут с тарелки вилкой и только, когда становится уже трудно срезать мякоть, можно взять косточку рукой.

11. Суп не едят с конца ложки. Доедая суп, тарелку наклоняют от себя.

12. Если подается компот с косточками или зернышками, выплевывать их надо осторожно в ложечку, поднося ее ко рту, а затем сбрасывать с нее косточки в тарелку, на которой была подана чашка для компота.

13. Нельзя тянуться за нужным вам предметом через весь стол, попросите, чтобы вам его передали.

14. Размешав сахар в стакане, выньте ложку и положите ее на блюдце. Пить с ложкой в стакане неудобно.

### **Воспитание дружеских отношений в игре**

Творческие игры создаются самими детьми. Тематика этих игр многообразна. Дети изображают быт семьи, строительство новых домов, наши праздники. В этих играх чаще всего их внимание привлекают отношения между людьми - заботы матери, ласковое обращение бабушки и других членов семьи, поведение детей. Вот две девочки играют в «дочки-матери». Одна из них обращается со своей «дочкой» ласково, внимательно, терпеливо. Другая «мама» проявляет к «дочке» чрезмерную строгость: строго выговаривает за непослушание, часто наказывает. Ясно, что поведение этих двух девочек в игре навеяно различными впечатлениями, которые, как в зеркале отражают отношение между родителями и детьми в одной и другой семье. Часто по играм детей можно судить о взаимоотношениях не только детей и родителей, но и других членов семьи: бабушки, дедушки и т.д. Большое место в творческих играх занимает отображение труда взрослых: дети играют в поезд, паром, с большой любовью изображают смелых воинов. Однако родители всегда должны помнить, что без знакомства с окружающим, без чтения доступных детям книг, рассказов, сказок, стихов, без внимания и заботы о правильном и разумном развитии детей - их игры будут бедными по содержанию.

Такие игры не могут двигать вперед физическое. Нравственное и умственное развитие ребёнка. Заимствуя содержание игр из окружающей действительности, дети, однако, не механически копируют эту жизнь, а перерабатывают впечатления жизни в своём сознании, раскрывают в играх

свой характер, выявляют своё отношение к изображаемому. Семья, детский сад показывают детям пример любви к труду, к своему городу. Дружеские отношения друг к другу. Все эти качества проявляются в играх детей. У детей игры занимают самое большое место. Тематические игры, в большинстве случаев, подсказываются имеющимися игрушками, которые являются первичным организующим началом в играх детей. Дети быстро переходят от одной роли к другой. Родители должны заботиться не столько о том, чтобы купить как можно больше игрушек, сколько о тщательном из отборе, чтобы они были доступными, яркими, способными побудить ребёнка к полезной игре. Вовремя дать ребёнку нужную игрушку — значит поддержать и оживить его игру. Уже в младшем возрасте дети любят несложные сказки, сопровождаемые действием.

Бабушка Кати много играла с четырёхлетней внучкой. Их любимая игра называлась «Репка». «Посадила бабка репку», - задумчиво начинала бабушка, и говорит: «Расти, расти, репка, сладкая, крепкая, большая-пребольшая.» Выросла репка большая, сладкая, крепкая, круглая, жёлтая. Пошла бабка репку рвать: тянет, потянет, вытянуть не может... (Тут бабушка показывала, как она тянет упрямую репку.) Позвала бабка внучку Катю (Тут Катя хваталась за бабушкину юбку): Катя за бабку, бабку за репку - тянут-потянут, вытянуть не могут. Позвала Катя брата, а он только того и ждал, чтобы уцепиться за Катю. Брат за Катю, Катя за бабку, бабка за репку - тянут-потянут ... вытянули репку. И тут у бабушки в руках появилось неведомо откуда взявшееся яблоко, или пирожок, или настоящая репка. Ребята с визгом и восторгом повисали на бабушке. И она вручала им гостинцы. Детям так нравилась эта сказка-драматизация, что, едва переступив бабушкин порог, Катя просила: «Бабушка, бабушка, потянем репку!»

Большой интерес проявляют дети к строительному материалу. Иногда по ходу игры ребёнку нужно построить пароход или автомобиль. Родители помогают ребёнку осуществить его замыслы и показывают, как нужно строить. Использование строительного материала в играх развивает воображение ребёнка, так как этот материал можно применять самым различным образом. Дети сооружают всевозможные постройки, часто это делается в связи с задуманной игрой: куклам дом, кроватку; лётчику - самолёт и т.д.

У детей 4-5 лет содержание творческих игр обогащается под влиянием воспитания, в связи с ростом их самостоятельности и расширением круга представлений. Они не удовлетворяются уже изображением отдельных эпизодов, а придумывают разные сюжеты. Если раньше, например, поезд изображался движениями и звуками, напоминающими гудки и шум паровоза, то теперь появляются роли машиниста, кондуктора, и поезд не просто идёт, а перевозит пассажиров и грузы. Дети пяти лет умеют сделать нужную постройку, находят разнообразное применение игрушкам. Их речь настолько развита, что они могут изображать различные сценки, говоря за действующих лиц. Они легко превращаются в папу и маму, в пассажира и в машиниста.

Для выполнения взятой на себя роли, ребёнок использует игрушки и различные предметы, которые способствуют созданию образов. Сюжетные игрушки (кукла, мишка, лошадка, автомобиль и др.) наталкивают ребёнка на определённые игры. Например: на лошадке можно ездить верхом, возить грузы, поить её. В посуде - готовить обед или угощать из неё чаем куклу и т.д. Что касается предметов и материалов, то их дети в играх используют по-разному. Кубики и кирпичики - изображают хлеб, пирожное или стол, стул. Взрослые должны внимательно относиться к задуманному игровому замыслу ребёнка и не разрушать его игру только потому, что им кажется смешным, что прутик в игре может быть и лошадкой. В творческих играх дети не только отражают накопленный опыт, но и углубляют свои представления об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослые, познаёт мир в процессе деятельности. В конкретных действиях, связанных с выполнением роли, ребёнок обращает внимание на многие стороны жизни, которые он без игры и не заметил бы. В ходе игры он должен действовать так, как это требует роль, что так же обогащает его представления, делает их более живыми.

Ребёнок, например, не один раз наблюдал, как действует дворник, но когда он изображал дворника, его представления становились ярче и содержательнее, особенно в коллективных играх, когда действия товарищей подсказывают ему, как надо поступать дальше, дружно договариваться о дальнейших действиях. Под воздействием родителей и воспитателей интересы детей становятся всё более устойчивыми и целеустремлёнными, их игры продолжаются намного дольше, обогащаясь эпизодами и давая простор для развития воображения. И чем содержательнее и интереснее игра, тем более устойчивы правила в игре, тем больше дети говорят друг с другом, лучше понимают друг друга, умеют быстрее найти общие интересы и запросы. Речь их совершенствуется, становится ярче. В их речи формируются мысли о тех сторонах жизни, которые они изображают в игре.

В игре ребёнок испытывает сложные и высокие чувства коллективной ответственности, дружбы и товарищества, он приучается согласовывать свои действия с действиями других детей, подчинять свои стремления ходу игры, воле товарищей.

### **Играете вместе**

Родители знают, что дети любят играть, поощряют их самостоятельные игры, покупают игрушки. Но не все при этом задумываются, каково воспитательное значение детских игр. Они считают, что игра служит для забавы, для развлечения ребёнка. Другие видят в ней одно из средств отвлечения малыша от шалостей, капризов, заполнение его свободного времени, чтобы был при деле.

Те же родители, которые постоянно играют с детьми, наблюдают за игрой, ценят её, как одно из важных средств воспитания.

Для ребёнка дошкольного возраста игра является ведущей деятельностью, в которой проходит его психическое развитие, формируется личность в целом.

Жизнь взрослых интересует детей не только своей внешней стороной. Их привлекает внутренний мир людей, взаимоотношения между ними, отношение родителей друг к другу, к друзьям, к другим близким, самому ребёнку. Их отношение к труду, к окружающим предметам.

Дети подражают родителям: манере обращаться с окружающими, их поступками, трудовым действиям. И всё это они переносят в свои игры, закрепляя, таким образом, накопленный опыт поведения, формы отношения.

С накоплением жизненного опыта, под влиянием обучения, воспитания - игры детей становятся более содержательными, разнообразными по сюжетам, тематике, по количеству исполняемых ролей, участников игры. В играх ребёнок начинает отражать не только быт семьи, факты, непосредственно воспринимаемые им. Но и образы героев прочитанных ему сказок, рассказов, которые ему надо создать по представлению.

Однако без руководства со стороны взрослых дети даже старшего дошкольного возраста не всегда умеют играть. Одни слабо владеют умениями применять имеющиеся знания, не умеют фантазировать, другие, умея играть самостоятельно, не владеют организаторскими способностями.

Им трудно сговариваться с партнёрами, действовать сообща. Кто-то из старших членов семьи, включаясь в игру, может стать связующим звеном между детьми, учить их играть вместе. Партнёры-организаторы также могут играть вместе. Обычно каждый навязывает другому свою тему игры, стремясь быть в главной роли. В этом случае без помощи взрослого не обойтись. Можно выполнить главную роль по очереди, взрослому можно взять второстепенную роль. Совместные игры родителей с детьми духовно и эмоционально обогащают детей, удовлетворяют потребность в общении с близкими людьми, укрепляют веру в свои силы.

Авторитет отца и матери, всё знающих и умеющих. Растёт в глазах детей, а с ним растёт любовь и преданность к близким. Хорошо, если дошкольник умеет самостоятельно затевать игру, подобрать нужный игровой материал, построить мысленно план игры, сговариваться с партнёрами по игре или сумеет принять его замысел и совместно выполнять задуманное. Тогда можно говорить об умении дошкольника играть. Но и эти дети требуют внимание и серьёзного отношения к своим играм. Им бывает необходимо посоветоваться с матерью, отцом, бабушкой, старшим братом, сестрой. По ходу игры, спросить, уточнить, получить одобрение своих поступков, действий, утверждаясь, таким образом, в формах поведения.

Младшие дошкольник 2-4 лет не только не умеют играть вместе, они не умеют играть самостоятельно. Малыш обычно бесцельно возит взад-вперёд машину, не находя ей большего применения, он её быстро бросает, требует новую игрушку. Самостоятельность в игре формируется постепенно, в процессе игрового общения со взрослыми, со старшими детьми, с ровесниками. Развитие самостоятельности во многом зависит от того, как организована жизнь ребёнка в игре. Ждать, пока он сам начнёт играть самостоятельно — значит заведомо тормозить развитие детской личности.

Одним из важных педагогических условий, способствующих развитию игры маленького ребёнка, является подбор игрушек по возрасту. Для малыша игрушка - центр игры, материальная опора. Она наталкивает его на тему игры, рождает новые связи, вызывает желание действовать с ней, обогащает чувственный опыт. Но игрушки, которые нравятся взрослым, не всегда оказывают воспитательное значение для детей. Иногда простая коробка из-под обуви ценнее любой заводной игрушки. Коробка может быть прицепом для машины, в которой можно перевозить кубики, солдат, кирпичики, или устроить в коробке коляску для кукол.

Старшие дошкольники ценят игрушки, сделанные руками родителей. Ребятам постоянно необходимо иметь под руками кусочки меха, ткани, картона, проволоки, дерева. Из них дети мастерят недостающие игрушки, перестраивают, дополняют и т.п., что, несомненно, расширяет игровые возможности детей, фантазию, формирует трудовые навыки.

В игровом хозяйстве ребёнка должны быть разные игрушки: сюжетно-образные (изображающие людей, животных, предметы труда, быта, транспорт и др.), двигательные (различные каталки, коляски, мячи, скакалки, спортивные игрушки), строительные наборы, дидактические (разнообразные башенки, матрёшки, настольные игры).

Приобретая игрушку, важно обращать внимание не только на новизну, привлекательность, стоимость, но и на педагогическую целесообразность. Прежде чем сделать очередную покупку, неплохо поговорить с сыном или дочерью о том, какая игрушка ему нужна и для какой игры. Часто девочки играют только с куклами, поэтому часто они лишены радости играть в такие игры, в которых формируется смекалка, находчивость, творческие способности. Девочки с куклами играют или в одиночку, или только с девочками. С мальчиками у них нет общих интересов и нет предпосылок для возникновения дружеских взаимоотношений между детьми. Мальчики обычно играют с машинами, с детским оружием. Такие игрушки тоже ограничивают круг общения с девочками. Лучше, когда мы - взрослые, не будем делить игрушки на «девчоночьи» и на «мальчишечьи».

Если мальчик не играет с куклой, ему можно приобрести мишку, куклу в образе мальчика, малыша, матроса, Буратино, Чебурашки и т.п. Важно, чтобы малыш получил возможность заботиться о ком-то. Мягкие игрушки, изображающие людей и животных, радуют детей своим привлекательным видом, вызывают положительные эмоции, желание играть с ними, особенно если взрослые с ранних лет приучают беречь игрушки, сохранять их опрятный вид. Эти игрушки оказываются первыми помощниками детей в приобретении опыта общения с окружающими детьми и взрослыми. Если у ребёнка нет сестёр и братьев, то игрушки фактически являются его партнёрами по играм, с которыми он делит свои горести и радости. Игры со строительным материалом развивают у детей чувство формы, пространства, цвета, воображение, конструктивные способности.

Иногда взрослым надо помочь так построить ту или иную постройку, вместе подумать, какие детали нужны, какого цвета, как закрепить, чем дополнить недостающие конструкции, как использовать постройку в игре.

Игры: лото, домино, парные картинки, открывают перед детьми возможность получать удовольствие от игры, развивают память, внимание, наблюдательность, глазомер, мелкие мышцы рук, учатся выдержке, терпению.

Такие игры имеют организующее действие, поскольку предлагают строго выполнять правила. Интересно играть в такие игры со всей семьёй, чтобы все партнёры были равными в правилах игры. Маленький также привыкает к тому, что ему надо играть, соблюдая правила, постигая их смысл.

Весьма ценными являются игры детей с театрализованными игрушками. Они привлекательны своим внешним ярким видом, умением «разговаривать».

Изготовление всей семьёй плоских фигур из картона, других материалов дают возможность детям самостоятельно разыграть знакомые произведения художественной литературы, придумывать сказки.

Участие взрослых в играх детей может быть разным. Если ребёнку только что купили игрушку, и он знает, как ей играть, лучше предоставить ему возможность действовать самостоятельно. Но скоро опыт ребёнка истощается. Игрушка становится не интересной. Здесь нужна помощь старших, подсказать новое игровое действие, показать их, предложить дополнительный игровой материал к сложившейся игре. Играя вместе с ребёнком, родителям важно следить за своим планом. Ровный, спокойный, доброжелательный тон равного по игре партнёра вселяет ребёнку уверенность в том, что его понимают, с ним хотят играть.

Если у дошкольника, особенно у маленького, есть игровой уголок, то время от времени ему следует разрешать играть в комнате, где собирается вечерами семья, в кухне, в комнате бабушки, где новая обстановка, где всё интересно. Новая обстановка рождает новые игровые действия, сюжеты.

Ребёнок очень рад минутам, подаренным ему родителями в игре. Общение в игре не бывает бесплодно для малыша. Чем больше выпадает дорогих минут в обществе близких ему людей, тем больше взаимоотношения, общих интересов, любви между ними в дальнейшем.

## **Семья и семейные ценности**

### **Что такое семья?**

Семья - основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью, моральной и правовой ответственностью.

В теории семейного права семья определяется как круг лиц, связанных личными неимущественными и имущественными правами и обязанностями, вытекающими из брака, родства, усыновления.

Для ребёнка семья — это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития.

Для взрослого человека семья является источником удовлетворения ряда его потребностей и малым коллективом, предъявляющим к нему

разнообразные и достаточно сложные требования. На стадиях жизненного цикла человека последовательно меняются его функции и статус в семье.

Семья... На чем же должна строиться семья? Может быть, на доверии и любви? А может, на взаимоуважении и взаимопонимании? Конечно же, все это составляющие крепкого фундамента для семьи, словом, семейные ценности. То есть семейные ценности — это то, что нельзя купить ни за какие деньги, получить по наследству или украсть. Семейные ценности можно обрести и пронести их через всю жизнь всем вместе. Конечно, в рамках одной статьи рассказать обо всех этапах становления семьи сложно. Поэтому поговорим о том, каким образом можно привнести семейные ценности, такие, например, как семейные традиции.

### **О семейных традициях**

Действительное стремление к семейному счастью и семейному благополучию находит выражение в создании семейных традиций. Когда-то традиции были обязательной особенностью «объединенной» семьи, отражали нравственную позицию ее членов. Раннее приобщение детей к обсуждению всех вопросов семейной жизни - давняя хорошая традиция.

Семейные традиции — это духовная атмосфера дома, которую составляют распорядок дня, обычаи, уклад жизни и привычки его обитателей. Так, одни семьи предпочитают рано подниматься, завтракать на скорую руку, уходить на работу и встречаться вечером без расспросов и разговоров. В других семьях приняты совместные трапезы, обсуждение планов, появляется повышенное внимание к проблемам друг друга.

В каждом доме, за время его существования складывается свой ритуал. Дом привыкает к своим жильцам, начинает жить в их ритме. Его энергетическая структура несколько изменяется под влиянием традиций. Ведь, по большому счету, традиции — это не только семейный уклад, но и отношения, которые складываются между членами семьи. Эти-то отношения и улавливает дом. Если семья фиксирует традиции для самих себя как обязательные, то они могут сослужить неплохую службу. Часто следование традициям помогает нам жить. И какими бы странными они не казались, важно одно: семейные традиции и ритуалы не должны быть громоздкими и надуманными. Пусть они входят в жизнь естественно.

Крайне сложно формировать семейную традицию, если дети выросли и уже сформировали общее отношение к семье. Другое дело, молодые семьи, где родители вольны показать ребенку всю красоту мира, окутать его любовью и сформировать надежную жизненную позицию на протяжении всей жизни.

Маленький ребенок воспринимает мир глазами взрослых - его родителей. Папа и мама формируют детскую картину мира с самой первой встречи со своим малышом. Сначала они выстраивают для него мир прикосновений, звуков и зрительных образов, затем - учат первым словам, затем - передают свое ко всему этому отношение.

То, как ребенок впоследствии отнесется к себе, окружающим и жизни в целом - целиком и полностью зависит от родителей. Жизнь может

представляться ему бесконечным праздником или увлекательным путешествием, а может видаться, как пугающая вылазка по диким местам или - как скучный, неблагоприятный и тяжелый труд, ожидающий каждого сразу за школьными воротами.

Если большинство привычных семейных ритуалов несут не ограничения, а лишь радость и удовольствие, это укрепляет в детях чувство целостности семьи, ощущение неповторимости собственного дома и уверенность в будущем. Тот заряд внутреннего тепла и оптимизма, который несет в себе каждый из нас, приобретается в детстве, и чем он больше, тем лучше. Конечно, характер ребенка формируется не в один день, но можно сказать с уверенностью: чем больше детство было похоже на праздник, и чем больше в нем радости, тем счастливее человек будет в дальнейшем.

Начните с малого - чтение на ночь. Даже если ваш ребенок еще слишком маленький, чтобы понимать то, что вы ему говорите, только звук вашего голоса будет для малыша необыкновенно полезен. Каждая книга должна учить ребенка, воспитывать его.

Если нужно, Вы можете самостоятельно сочинять вечерние сказки. Во-первых, это не займет у вас много времени (*20-30 минут в день*), так как сказка не должна быть длинной, чтобы ребенок не утомился. Во-вторых, вы сможете сами учить его тому, что вы считаете хорошим.

#### **Семейные традиции и ритуалы:**

- позволяют малышу ощущать стабильность жизненного уклада: "при любой погоде";
- в вашей семье состоится то, что заведено;
- дают ему чувство уверенности в окружающем мире и защищенности;
- настраивают кроху на оптимизм и позитивное восприятие жизни, когда каждый день - праздник";
- создают неповторимые детские воспоминания, о которых малыш будет когда-нибудь рассказывать своим детям;
- позволяют ощутить гордость за себя и свою семью.
- Вам вполне по силам создать несколько семейных традиций, которых, возможно, будут придерживаться дети и внуки! Не забудьте только три главных правила:
  - повторяющееся событие должно быть для малыша ярким, позитивным, запоминающимся;
  - традиция на то и традиция, чтобы соблюдаться всегда;
  - можете задействовать запахи, звуки, зрительные образы,

Главное, чтобы в этом традиционном действии было что-то, влияющее на чувства и восприятие ребенка. Какими же могут быть семейные праздники и ритуалы? Вместо привычных "привет-пока" дружная семейка может договориться приветствовать друг друга особым "кодовым" словом, понятным только "своим"! Например: «Здорово, богатырь!» или «Привет, принцесса!» Забавно, если, здороваясь, кто-то произносит первую половину слова, а его собеседник - вторую. Можно придумать и специальные формы

прощания - вроде забавных пожеланий или советов друг другу на весь день. Большой простор для создания семейных традиций таят в себе кухня и кулинарные таланты кого-нибудь из членов семьи. Прекрасно, если по выходным все собираются на семейный обед или ужин. Главное, чтобы это не было унылым поеданием деликатесов, а запомнилось звоном бокалов, аппетитным запахом вкусных блюд и улыбками домочадцев. Будет еще интереснее, если ты дашь малышу возможность освоить свое "коронное блюдо", которое и займет почетное место на столе. Или предложишь ему каждое воскресенье вместе учиться чему-нибудь новенькому. Кухонные эксперименты хороши для крохи тем, что результат всегда нагляден, ощутим, и... очень вкусно пахнет! Можете организовать и праздники "национальной" кухни - одной или самых разных! Так малыш сможет и узнать много нового об окружающем мире, и освоить экзотические премудрости поведения за столом, - например, как держать палочки или... пить из блюдца. Вот еще несколько идей для прочных кулинарных традиций: разнообразные заготовки "на зиму", уникальный способ приготовления чая или кофе, или традиционный выезд на пикник впервые выходные лета. Может быть, Вы удивитесь, но самая лучшая традиция, связанная с днем рождения ребенка, это... действительно отмечать этот день как самый лучший праздник! Многие взрослые с грустью вспоминают, что в их семье "было не принято отмечать дни рождения". Пусть Ваш малыш никогда не произнесет эту печальную фразу!

День рождения как шумный веселый праздник именно с теми гостями, которых хочет пригласить сам виновник торжества, - лучший подарок. Пусть кроха с детства чувствует свою значимость для близких, учится принимать гостей и... конечно, привыкает к традиции непременно отмечать дни рождения! А для взрослых этот праздник - повод пофантазировать на тему особенных ритуалов. Во многих семьях принято отмечать рост ребенка на специальной линейке. Можно каждый год обводить ручку и ножку малыша или создать галерею фотографий. Словом, делать нечто, что поможет ему, потом вспомнить свое детство. Вместе с ребенком можно заняться составлением генеалогического древа или начать собирать какую-нибудь коллекцию, простор для фантазии безграничен! Главное - почувствовать, что это действительно "ваше" и приносит радость всем членам семьи. Отличный вариант - ежегодная поездка всей семьей к морю или за город на пикник. Во время таких поездок семья еще больше сближается, улаживая внутренние конфликты.

Воскресные совместные просмотры фильмов не в кинотеатре, а именно дома. Помните, как раньше, когда не было компьютеров и планшетов вся семья собиралась у телевизора и смотрела фильм, обсуждая героев, делась впечатлениями от увиденного. Это очень объединяет. Независимо от того, стараетесь ли вы сохранить старые домашние традиции, которые дороги вам или вашему мужу, или - пытаетесь придумать и привить семье нечто новое, помните, что детство формирует ребенка на всю жизнь. И главное в детстве - чтобы оно у ребенка было. Старайтесь знать меру: чрезмерно строгие правила,

по которым живет семья, не оставляющие детям никакой «свободы маневра», перенапрягают детскую психику. Отсутствие же устойчивого домашнего уклада и предсказуемых домашних ритуалов, успокаивающих малыша своей неременной обязательностью, - передают ребенку ощущение незащищенности дома и шаткости вселенной.

### **Формирование навыков самообслуживания и социально – бытовой ориентации для детей ДЦП.**

Дети с церебральным параличом испытывают особые трудности при овладении навыками самообслуживания (умение самостоятельно есть, одеваться и раздеваться, общегигиеническими навыками). Нарушения двигательного и психического развития при ДЦП, трудности, которые испытывают дети в повседневной практической жизни, гиперопека со стороны родителей - все это снижает мотивацию к овладению навыками самообслуживания и социально – бытовой ориентировки. Несформированность мотивации к самообслуживанию может стать причиной бездеятельного образа жизни, фактором, тормозящим дальнейшее овладение трудовыми и профессиональными навыками. При формировании навыков самообслуживания и бытовой ориентации необходимо учитывать наличие у детей с церебральным параличом целого ряда нарушений общей моторики и функциональных движений кисти и пальцев рук, речи, познавательной деятельности, в частности недостаточность пространственных представлений. Задачи, которые решаются в процессе обучения и воспитания детей ДЦП при формировании навыков самообслуживания и социально – бытовой ориентации:

#### **Младший возраст.**

- Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
- Умение пользоваться носовым платком, расческой.
- При кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.
- Умение аккуратно принимать пищу; пищу брать немного, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой)
- Полоскать рот после еды.
- Раздеваться и одеваться с небольшой помощью взрослых.

#### **Старший возраст.**

- Быстро и правильно умываться, насухо вытираться, чистить зубы, полоскать рот после еды, чистить зубы, ноги мыть перед сном
- Пользоваться носовым платком и расческой
- Следить за своим внешним видом
- Быстро раздеваться и одеваться вешать одежду в определенном порядке
- Следить за чистотой одежды и обуви

– Умение аккуратно и правильно пользоваться столовыми приборами

– Обращаться с просьбой, благодарить.

Обучение должно быть максимально индивидуализировано в зависимости от двигательных возможностей ребенка. Важно, чтобы двигательные умения включались в повседневную жизнь и практическую деятельность, постоянно развивались и постепенно становились автоматизированными навыками. Все бытовые умения и навыки отрабатываются в пассивно - активной форме (с помощью педагога и родителей), постепенно роль взрослого уменьшается и, наконец, ребенок, по возможности, овладевает самостоятельным выполнением различных действий.

Педагоги и родители должны быть предельно внимательны к ребенку и часто хвалить его даже за самые небольшие достижения. Не следует постоянно указывать ребенку на его ошибки и неправильные движения. Если взрослый, пытаясь обучить ребенка, нервничает, спешит, тот быстро теряет интерес к деятельности, которая вызывает у него затруднения, и долго будет требовать, чтобы его кормили, одевали, причесывали, умывали.

Одна из важных задач при развитии навыков самообслуживания является обучение самостоятельному приему пищи. Одной из главных причин, затрудняющих формирование этого навыка, является недостаточное развитие у детей зрительно - моторной координации, схемы движения «глаз – рука» и «рука - рот». Эти схемы движения необходимо развивать, начиная с самого раннего возраста.

Чтобы сформировать хороший навык, очень важно правильно «наращивать» цепочку действий. Для начала нужно определить, что может самостоятельно сделать ребенок и что ему еще не под силу, затем разбить процесс на составляющие компоненты или небольшие шаги, обучение которым приведет ребенка к освоению навыка в целом.

Следующий шаг - определить оптимальную последовательность обучения. Она должна быть организована таким образом, чтобы самые доступные для конкретного ребенка навыки изучались сначала, а более трудные - позже, причем обучение одному звену должно облегчать обучение последующему.

Обучать навыкам самостоятельного приема пищи надо, посадить ребенка на стул так, чтобы обе руки были свободными. Если ребенок плохо сохраняет равновесие, его можно зафиксировать ремнем. Начинать обучение следует с приема твердой пищи, затем густую пищу. Следует использовать небьющиеся чашки и тарелки. Ложку и вилку иметь с пластмассовыми рукоятками, так как такие приборы меньше скользят по поверхности стола. При сильно выраженных гиперкинезах, атаксии тарелку нужно закрепить. Если ребенок не может держать ложку в руке пальчиками, научить держать ее в кулаке. Ложку педагог держит с ребенком вместе и направляет ему в рот. Затем просто педагог набирает пищу в ложку и просит ее подносить себе в рот. Можно немного направить ложку, держа ребенка за локоть. Обращать

внимание детей на то, как правильно держат ложку и подносят ее ко рту его товарищи за столом. При обучении приему пищи следует использовать такие приемы: показ, игровые упражнения с куклой, чтение потешек и художественного слова, рассматривание книг и иллюстраций, организация сюжетно – ролевых игр и др.

Важно научить ребенка брать кружку или чашку, удерживая ее в одной или двумя руками и пить из нее. При обучении питью можно сначала пользоваться резиновой трубочкой, кружкой с двумя ручками. Сначала ребенок пытается сам пить, но, если у него не получается, педагог помогает придерживать чашку рукой, а ребенок пьет. Можно педагогу поднести чашку ко рту ребенка, а он делает глотательное движение. Но есть дети, которые не умеют глотать жидкость. Следует научить их глотать. Дать глоток жидкости и прижать щеки руками и тогда он вынужден проглотить жидкость. Родители при поступлении в дошкольное учреждение обязаны предупредить педагога, что ребенок не умеет глотать. Встречаются такие дети потому, что очень долго сосут соску и не умеют самостоятельно есть и пить. Ребенка с церебральным параличом надо обязательно приучать есть за общим столом. При обучении ребенка самостоятельному приему пищи важно помнить и о развитии общегигиенических навыков: мытье рук до и после еды (с мылом и без), вытирание рта и рук салфеткой. При обучении удобнее всего использовать чередование действий ребенка и взрослого. Напоминать ребенку важность чистого и аккуратного приема пищи, умение всегда поддерживать порядок и чистоту на столе, умение вовремя пользоваться салфеткой. Если ребенок не умеет жевать с закрытым ртом и пища падает, надо пользоваться тканевой салфеткой и нагрудником. Постепенно затем убирать их и учить ребенка есть аккуратно.

Мытье рук строится следующим образом: взрослый открывает кран, ребенок подставляет руки под воду, взрослый берет мыло, вкладывает его ребенку в руки, и помогает намылить их. Ребенок самостоятельно или с помощью взрослого трет руки друг о друга. Далее малыш должен смыть мыло, потерев руки, одновременно подставив их под струю воды. После того, как взрослый закрывает кран, малыш сам берет полотенце и с помощью взрослого вытирает руки. Полотенце взрослый и ребенок вешают вместе. Постепенно, по мере совершенствования общих навыков мелкой моторики, ребенок начинает самостоятельно совершать все большее число операций, а доля участия взрослого уменьшается. Позже, когда у ребенка образуются отдельные умения, нужно усложнить требования – учить открывать и закрывать кран, пользоваться мылом, полотенцем. Постепенно нужно научить детей чистить зубы, умываться, вытираться, причесываться. Дети с желанием играют с водой, быстро усваивают навыки умывания. Свои навыки они закрепляют в игровой деятельности с куклами и игрушками.

Обучая ребенка одеванию, нельзя спешить, и, конечно, не следует напрасно торопить ребенка; одежда должна быть просторной, ее легче снимать и надевать; отрабатывать навыки, связанные с умением самостоятельно одеваться и раздеваться, удобно во время игры.

Формируя навыки самообслуживания, важно обучить ребенка действиям, которые требуется выполнять во время раздевания и одевания. Начинать учить снимать и надевать одежду лучше с майки, трусов, шапки, т. е. с одежды, не требующей застегивания. Позднее применяются различные приспособления для тренировки тонких движений пальцев, как расстегивание и застегивание пуговиц (сначала больших, потом мелких), расшнуровывание и шнурование ботинок. Эти же навыки тренируются при раздевании и одевании больших кукол. После закрепления в играх на кукле они переносятся на самого ребенка. Для развития движений мелкой моторики руки следует изготовить такие пособия и игры, которые будут способствовать развитию руки и пальцев.

Это: пальчиковые игры, массаж и самомассаж пальцев и рук, заводные игрушки, волчок и палочки для прокатывания по ладони, грецкие орехи и мелкие семена для захватывания пальцами и многое другое.

Виды помощи при формировании навыков самообслуживания (помощь или содействие ребенку может быть разной:

- Устная - слова, которые наталкивают ребенка на требуемое действие.

- Демонстрация - показать само действие, чтобы ребенок по подражанию сделал правильно. Это особенно полезно, когда ребенок не способен реагировать только на устные указания.

- Наглядная - наглядные подсказки, наталкивающие на правильное выполнение задания.

- Физическая - физические действия, помогающие малышу справиться с той частью деятельности, которая для него особенно сложна.

Выбор помощи зависит от уровня владения навыком. Постепенно помощь должна уменьшаться, чтобы ребенок сам выполнял нужное действие без всяких подсказок.

Все процессы, в которых участвует ребенок, должны быть тщательно продуманы и обязательно должны сопровождаться положительными эмоциями.

- Вода должна быть теплой.

- Раковина - на уровне ребенка.

- Мыло должно быть маленьким.

- Крючок для полотенца - на уровне груди ребенка.

- Для того, чтобы отличить кран с холодной водой от крана с горячей они должны быть синим и красным соответственно.

- Чашка должна быть пластмассовой со слегка отогнутыми краями или пластиковая чашка может быть обрезана с одного края.

- Мисочка должна быть с высокими краями, ее лучше поставить на мокрое полотенце, чтобы не скользила

- Одежда ребенка должна быть удобной (штаны, колготки на резинке, без ремешков, обувь на липучке).

Овладение навыками самообслуживания нужно ребенку для относительной независимости от взрослого, для развития самостоятельности.

При развитии навыков социально - бытовой ориентации важно научить ребенка пользоваться предметами домашнего обихода, овладеть различными действиями с ними: открывать и закрывать дверь, пользоваться дверной ручкой, ключом, задвижкой; выдвигать и задвигать ящики; открывать и закрывать кран; пользоваться осветительными приборами; включать и выключать телевизор, радио, регулировать силу звука; снимать телефонную трубку, вести разговор по телефону, правильно набирать номер.

Обязательно нужно стимулировать и поощрять стремление ребенка к самостоятельной деятельности. Если ему хочется все делать самому, педагоги и родители должны оказывать лишь необходимую помощь. В дальнейшем по мере усвоения навыка потребность и непосредственной помощи взрослого при выполнении определенных движений постепенно снижается. При этом важно учитывать возможности ребенка и четко знать, что можно от него потребовать и в каком объеме. Все занятия лучше проводить в игровой форме и обязательно поощрять ребенка за правильное выполнение действий, результаты которых он всегда должен видеть.

Ребенок с церебральным параличом, поступающий в школу, должен уметь самостоятельно одеваться, раздеваться, застегивать и расстегивать пуговицы, кнопки, молнии, снимать и надевать обувь, не путая правую и левую ногу, расшнуровывать и зашнуровывать ботинки; самостоятельно есть, пить из чашки, уметь пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой) и салфеткой, носовым платком, зубной щеткой, расческой; уметь мыть руки, умываться, вытираться.

Овладение навыками самообслуживания делает ребенка более независимым в домашней, школьной и общественной среде, снижает степень его инвалидности, что очень важно для социальной адаптации ребенка и дает возможность подготовить его к овладению профессией.

### **Какой труд доступен детям**

**Что значит** подготовить ребенка к жизни? В чем главный залог того, что эта столь дорогая для нас жизнь будет прожита красиво, ярко, небесполезно? Вероятно, мы не ошибемся, если скажем: главное - научить любить труд и находить в нем источник радости.

**Детский труд** — это привлечение детей к работе на регулярной основе.

Дошкольникам доступен легкий хозяйственно-бытовой труд. Участие в нем имеет огромное воспитательное значение. Именно с помощью такого труда устанавливаются у ребенка взаимоотношения с окружающими его людьми.

Работая вместе с другими детьми, помогая им и получая их помощь, ребенок становится более отзывчивым, чутким. Ежедневное решение той или иной практической задачи развивает умственные способности, любознательность, настойчивость.

У детей дошкольного возраста легко вызвать желание работать, участвовать даже в тех видах труда, которые им еще мало доступны. Но гораздо труднее добиться, чтобы желание это было устойчивым. С азартом взявшись за дело, малыш способен быстро охладеть к нему, отвлечься, заняться чем-нибудь другим.

### **Для малыша важнейшее средство трудового воспитания - игра.**

Главной задачей трудового воспитания является формирование правильного отношения детей к труду. Она может быть успешно решена только на основе учета особенностей этой деятельности в сравнении с игрой, занятиями, на основе учета возрастных особенностей ребенка.

Дети двух-трех лет вполне в состоянии выполнить простейшие поручения - убрать свои игрушки, что-то поднять, принести - например, подать маме книгу, папе - очки, бабушке - домашние туфли.

Трудовое, нравственное воспитание подрастающего поколения, формирование активной позиции человека могут быть достигнуты только совместными усилиями семьи и общественности.

Очень важно уметь вовремя прийти ребенку на помощь, терпеливо напоминать, что и как надо делать его, замечая даже самые маленькие достижения.

Одевая малыша, разговаривайте с ним, привлекайте его внимание к своим действиям, показывайте отдельные приемы, давайте простые задания: натяни чулочек, поправь фартучек, подай кофточку, возьми платочек.

На прогулке зимой дайте малышу лопатку, и пусть он не просто тычет ею в снег, а расчищает дорожку; весной он с удовольствием поработает маленькими граблями, совком.

Привлекайте его и к работе по дому - пусть в меру своих сил учится поддерживать порядок в квартире, ставить на место сдвинутые стулья, вытирать пыль.

Если детей включают в совместный со взрослыми и доступный труд, они трудятся с большим желанием, стремятся выполнить работу лучше и сделать больше.

Включение детей в труд взрослых на практике реализуется двумя путями: во время наблюдений и экскурсий, когда даются сведения о работе тружеников ближайшего окружения, и при организации совместной трудовой деятельности со взрослыми.

Необходимо чаще рассказывать о пользе, которую они приносят взрослым, участвуя с ними в общем труде. Постепенно дети будут осознавать, как можно помогать окружающим, приносить радость, заботиться о них. Таким образом, совместный труд взрослого и детей является одной из весьма действенных форм организации трудовой деятельности детей, позволяющей формировать у них любовь и уважение к труду и людям труда.

Трудовому воспитанию, т. е. привлечению детей к самостоятельному посильному труду и наблюдению за трудом взрослых, объяснению его значения в жизни людей, принадлежит важная роль во всестороннем развитии личности ребёнка.

Главная цель трудового воспитания детей — это формирования у них нравственных ориентиров, трудолюбия, осознания полезности труда.

Трудовая деятельность дошкольника, умело направляемая взрослыми, оказывает существенное влияние на развитие волевых черт ребёнка, его мышления, речи, памяти, внимания, воображения.

### **Научи жить ребенка самостоятельно**

Чрезмерная забота о детях, которая выражается в стремлении родителей окружать ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности.

Чрезмерная опека лишает ребенка возможности самостоятельно преодолевать трудности. В результате он теряет способность к мобилизации своей энергии в трудных ситуациях, ждет помощи взрослых, прежде всего от родителей. Развивается так называемая выученная беспомощность (зависимость, несамостоятельность, инфантилизм, неуверенность в себе, избегание риска, множество противоречий в формирующейся личности, отсутствие своевременно развитых навыков общения).

А ведь - главная задача родителей, педагогов – научить своего ребенка жить без нас.

Человек не может быть свободен, если он несамостоятелен. Поэтому первые активные проявления индивидуальной свободы ребенка должны быть направляемы так, чтобы в этой активности вырабатывалась его самостоятельность.

Мы должны учить их ходить без посторонней помощи, бегать, подниматься и спускаться по лестницам, поднимать оброненные предметы, самостоятельно одеваться и раздеваться, купаться, произносить слова отчетливо и точно выражать свои желания. Мы должны развивать в детях умение достигать своих индивидуальных целей и желаний. Все это – этапы воспитания в духе независимости.

Обыкновенно мы прислуживаем детям, и это не только акт угодливости по отношению к ним, но и прямой вред, так как этим можно заглушить их полезную, самостоятельную деятельность. Мы склонны видеть в детях нечто вроде кукол, мы их моем и кормим совершенно так же, как если бы это были куклы.

Наш долг по отношению к ребенку при всяком случае заключается в том, чтобы помогать ему, овладеть полезными действиями, каких природа требует от него.

Ум человека, не трудящегося над удовлетворением своих нужд, но требующего их удовлетворения от других, становится тяжелым и неповоротливым. Если такой человек когда-нибудь прозреет и, сознав свое жалкое состояние, пожелает вернуть свою самостоятельность, он убедится, что у него не осталось для этого сил. Вот о каких опасностях должны думать родители из привилегированных классов, если желают, чтобы их дети самостоятельно и по праву пользовались особыми преимуществами,

принадлежащими им. Излишняя помощь есть несомненное препятствие развитию природных сил.

Чем раньше мы начинаем воспитывать в детях стремление самим добиваться своих целей, тем скорее создадим сильных, а, следовательно, самостоятельных и свободных людей», – говорила М. Монтессори.

Предоставим ребенку возможность упражняться в заботе о самом себе, в самообслуживании. Он учится обращаться с ложкой, вилкой, ножом, пипеткой, щипцами, ножницами, щеткой, салфеткой, полотенцем, губкой. Он переливает воду, пересыпает зерно, застегивает и расстегивает одежду, причесывается, чистит зубы, моет руки, ухаживает за одеждой, обувью, стирает, гладит.

Эксплуатируем детский труд, дети учатся заботиться об окружающей их среде. Они протирают пыль, подметают пол, чистят ковер, моют посуду, окно, полируют мебель и металлические предметы, чистят зеркало, аранжируют цветы и ухаживают за ними, работают в саду, кормят животных.

Разумеется, все эти умения приходят к ребенку не с помощью наставлений и объяснений, а в результате постоянных упражнений, самостоятельной деятельности.

Развивающая среда начинается с рождения ребенка и уходит далеко за пределы дома — это люди, окружающие ребенка, дом, улица, интерьер, игрушки, пособия.

Главное и основное правило организации развивающей среды дома – доступность.

Все стимульные материалы должны быть ребенку доступны. Если бумагу и фломастеры запрягать в шкаф на полочку повыше, то через некоторое время вы обнаружите, что «мой ребенок почему-то не интересуется рисованием». Шкафчики, в которых хранятся игрушки и развивающие пособия, в идеале, должны быть открыты, чтобы малыш просто подходил и брал то, что ему интересно.

Развивающие материалы можно расположить в соответствии с возрастом ребенка: пока он еще маленький, кладем их на самые нижние полки, а по мере роста карапуза, он встает и дотягивается все выше и выше, до новых сокровищ на более высоких полках. Не нужно запираť дверцы шкафов и тумбочек, просто уберите ценные вещи повыше.

Не бойтесь придумывать и фантазировать: использовать в доме можно практически все! Отсейте опасные предметы, а остальное отдайте на растерзание карапузу, и пусть ваша совместная фантазия превратят каждый день в удивительное приключение!

На самом деле каждый человек может это освоить, важна только практика. Просто каждый день выделите хотя бы по пять минут и у вас все получится. Поэтому начинайте прямо с текущего момента. Я уверена, что у вас все получится!

## Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### Основные источники:

1. Левченко И.Ю., Приходько О.В. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. - М.: Академия, 2001, 192 с.
2. В.В.Воронкова, С.А.Казакова «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов», М.»ВЛАДОС» 2006г.
3. Васильева М.А., В.В. Гербова, Т.С.Комарова. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2007.
4. Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.
5. Коррекционно–педагогическая работа в школе для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Под ред. И.А.Смирновой. – СПб., 2000. – 99 с.
6. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 336с.
7. Сековец Л.С. Коррекционно-развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушением ОДА. Методическое пособие. - М.: «ШКОЛЬНАЯ ПРЕССА», 2003 г.-48с.
8. Худенко Е. Д., Дедюхина Г. В. Комплексная программа развития и социализации особого ребенка в семье. – М., 2009 – 212с.

### Дополнительные источники:

1. Авдеева Н.Н., О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. Программно-методическое пособие «Основы безопасности детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 2007.
2. Анцупов, С.В. Индивидуальные учебные планы в профильном обучении: практика, успехи, проблемы / С.В. Анцупов, Т.Н. Богданова, Е.В. Иваненко// Школьные технологии. - 2009. - №1. - С.116-121.
3. Борякова Н.Ю. и др. Практикум по коррекционно-развивающим занятиям. М., 1994.
4. Буре Р. С. Нравственно — трудовое воспитание детей в детском саду. -М.: Просвещение, 1987
5. Ефанова З. А. Игровая деятельность на занятиях по ПДД. – Волгоград: Корифей, 2005.
6. Забрамная С.Д., Костенкова Ю.А. Развивающие занятия с детьми. М., 2001.
7. Ильина М.Н. Развитие ребенка с 1-го дня жизни до 6-ти лет. С-Пб., 2001.
8. Каплан Л. И. Воспитание навыков и привычек у детей. - М.: Медицина, 1967.
9. Лимаренко А. В. Курс ТРИЗ — РТВ для дошкольников. - Владивосток: ТРИЗ, 1997.
10. Меремьянина О. Р. Развитие социальных навыков детей 5-7 лет: познавательные-игровые занятия. – Изд.2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. -142с.
11. Нечаева В. Г. Воспитание дошкольников в труде. - М.: Просвещение, 1983.
12. Нэнси Р. Финни. Ребенок с церебральным параличом: помощь, уход, развитие. Книга для родителей. Серия: Особый ребенок. Изд-во: Теревинф, 2009.
13. Пер Ч. Гюнваль От «Школы для многих» к «Школе для всех» // Дефектология. - 2006. - № 2. - С.73-78.
14. Петерина С. В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1986.
15. Русакова Е. В. Как воспитать культурно — гигиенические навыки у ребенка — дошкольника. -М.: государственное учебно — педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР, 1951.

16. Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. Социальная реабилитация: Учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2005.
17. Худенко Е. Д., Слободяник Н. П., Кальянов И. В., Поташова И. И., Любимова М. Н. Как научить ребенка-инвалида правилам поведения. : -М., 2007.136с.

#### **Интернет – ресурсы**

1. [http://12.lipetskddo.ru/pages/konsultacii\\_dlya\\_roditeley](http://12.lipetskddo.ru/pages/konsultacii_dlya_roditeley)
2. <http://doshvozrast.ru/rabrod/konsultacrod16.htm>
3. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/02/15/konsultatsiya-dlya-roditeley-bezopasnost-nashikh>
4. <https://domashniy.ru>
5. <https://rosuchebnik.ru/material/igra-puteshestvie-esli-khochesh-byt-zdorovym-6173/>
6. [https://vkr.pspu.ru/uploads/7734/Lebedeva\\_vkr.pdf](https://vkr.pspu.ru/uploads/7734/Lebedeva_vkr.pdf)
7. <https://vscolu.ru/obzh/igry-i-zanyatiya-dlya-doshkolnikov-po-bezopasnosti-povedeniya-na-ulice.html>
8. [www.dosholnik.ru](http://www.dosholnik.ru)
9. [www.maaam.ru](http://www.maaam.ru)
10. [www.ped-copilka.ru](http://www.ped-copilka.ru)
11. [www.pedsovet.su](http://www.pedsovet.su)
12. [www.planetadetstva.net](http://www.planetadetstva.net)
13. [www.slepojpebenok.blogspot.ru](http://www.slepojpebenok.blogspot.ru)
14. [www.solnet.ee](http://www.solnet.ee)

Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области  
ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с  
ограниченными возможностями»

Принята на заседании  
методического объединения  
педагогических работников  
отделения круглосуточного и  
дневного пребывания г.Шелехов  
от «24» сентября 20 19 г.  
протокол № 6

Утверждаю:  
Директор ОГБУСО  
«Реабилитационный центр для детей и  
подростков с ограниченными  
возможностями», КПН  
Т.В. Семейкина

Приказ № 98/0  
«10» октября 20 19 г.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа  
социально – педагогической направленности  
**«ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ»**

для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)

Автор-составитель:  
Моргач Е. В.,  
социальный педагог  
отделения круглосуточного  
и дневного пребывания  
г.Шелехов

Шелехов – 2019 г.

## **I. Пояснительная записка (общая характеристика программы):**

### **Нормативно-правовые основы**

Основопологающим законодательным актом, регулирующим процесс образования детей с ОВЗ, является Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р и План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р.

Федеральный закон №442-ФЗ от 28.12.13 г. «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», Приказы Министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области от 29 августа 2018 г. № 53-237/18-мпр и 3 53-235/18-мпр о Порядке предоставления социальных услуг в стационарной и полустационарной форме социального обслуживания.

### **Актуальность программы**

Развитие навыков самообслуживания – одно из важных направлений в работе с детьми с ОВЗ. Обучение навыкам самообслуживания 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.

Адаптивная дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности (далее АДОП) по социально-бытовой адаптации «Всё в твоих руках» адресована для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) в возрасте с 2 до 10 лет. Учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности.

Дети с ТНР – это дети с поражением центральной нервной системы (или проявлениями перинатальной энцефалопатии), что обуславливает частое сочетание у них стойкого речевого расстройства с различными особенностями психической деятельности. Учитывая положение о тесной связи развития мышления и речи (Л. С. Выготский), можно сказать, что интеллектуальное развитие ребенка в известной мере зависит от состояния его речи. Системный речевой дефект часто приводит к возникновению вторичных отклонений в умственном развитии, к своеобразному формированию психики.

Принято считать, что к группе детей с тяжелыми нарушениями речи относятся дети с общим недоразвитием речи (ОНР) различного генеза (по

клинико-педагогической классификации) и дети с заиканием.

– Общее недоразвитие речи (ОНР) – различные сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, относящихся к её звуковой и смысловой стороне, при нормальном слухе и интеллекте.

Левина Р.Е. выделяет 3 уровня речевого развития детей, отражающие типичное состояние компонентов языка у детей с ОНР:

1) с первым уровнем речевого развития.

Активный словарь детей с тяжелыми нарушениями речи находится в зачаточном состоянии. Он включает звукоподражания, лепетные слова и небольшое количество общеупотребительных слов. Значения слов неустойчивы и недифференцированы. Пассивный словарь детей с первым уровнем речевого развития шире активного, однако, понимание речи вне ситуации ограничено. Фразовая речь у детей первого уровня речевого развития почти полностью отсутствует. Лишь иногда наблюдаются попытки оформления мысли в лепетное предложение: Папа туту — папа уехал.

2) со вторым уровнем речевого развития.

Активный словарь детей расширяется не только за счет существительных и глаголов, но и за счет использования некоторых прилагательных (преимущественно качественных) и наречий. Пояснение слова иногда сопровождается жестом (слово чулок — нога и жест надевания чулка, режет хлеб — хлеб, ножик и жест резания). Нередко нужное слово заменяется названием сходного предмета с добавлением частицы не (помидор — яблоко не).

3) с третьим уровнем речевого развития.

На фоне сравнительно развернутой речи наблюдается неточное знание и неточное употребление многих обиходных слов. В активном словаре преобладают существительные и глаголы, реже употребляются слова, характеризующие качества, признаки, состояния предметов и действий, а также способы действий. При употреблении простых предлогов дети допускают большое количество ошибок и почти не используют сложные предлоги.

### **Неречевая симптоматика детей с ОНР**

Вне специального внимания к их речи эти дети малоактивны, в редких случаях являются инициаторами общения, недостаточно общаются со сверстниками, редко обращаются с вопросами к взрослым, не сопровождают рассказом игровые ситуации. Это обуславливает сниженную коммуникативную направленность их речи. У детей с ОНР отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. Речевое отставание отрицательно сказывается и на развитии памяти. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у таких детей заметно снижение по сравнению с нормально говорящими сверстниками вербальная память и продуктивность запоминания. Дети часто забывают сложные инструкции (трех – четырехступенчатые), опускают некоторые их

элементы, меняют последовательность предложенных заданий. Нередки ошибки дублирования при описании предметов, картинок.

У некоторых детей с ОНР отмечается низкая активность припоминания, которая сочетается с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает некоторые специфические особенности мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в наглядно – образной сферы мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением. Для многих из них характерна ригидность мышления.

У значительной части детей с ОНР двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения.

У детей с ОНР наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики рук. Это проявляется прежде всего в недостаточной координации пальцев рук. Психическое развитие детей с ОНР, как правило, опережает их речевое развитие. У них отмечается критичность к собственной речевой недостаточности. Первичная патология речи, безусловно, тормозит формирование первоначально сохранных умственных способностей, однако по мере коррекции словесной речи происходит выравнивание интеллектуальных процессов.

– Заикание - один из наиболее тяжелых дефектов речи. Оно трудно устранимо, травмирует психику ребёнка, тормозит правильный ход его воспитания, мешает речевому общению, затрудняет взаимоотношения с окружающими, особенно в детском коллективе.

**Цель АДОП «Всё в твоих руках»:** формирование социально-бытовой компетентности, позволяющей расширить знания о разнообразных сферах жизни и деятельности человека; приобретение практических умений, обеспечивающих успешную адаптацию в быту и интеграцию в обществе.

**Задачи:**

1. создание атмосферы эмоционального комфорта, условий для самовыражения, саморазвития;
2. активизация физических сил и умственной деятельности;
3. отработка навыков самообслуживания и личной гигиены для достижения возможной степени независимости;
4. формирование у детей знаний и умений ориентироваться в окружающем социуме;
5. формирование представлений и знаний о нормах культуры поведения, о культуре здорового и безопасного образа жизни и накопление соответствующего опыта;

6. воспитание позитивных качеств личности и уважительного отношения к труду;

7. повышение родительской компетентности в вопросах социально-бытовой ориентировки детей с ограниченными возможностями с ТНР.

Для реализации программы предусмотрена очная форма обучения во время прохождения реабилитации. Срок обучения – 2 курса реабилитации. 1 курс реабилитации, включает в себя 6 занятий. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю.

### **Условия реализации программы**

Особые образовательные потребности у детей с ТНР задаются спецификой нарушений психофизического развития, и определяют особую логику построения процесса образовательной деятельности, находят своё отражение в структуре и содержании программы. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру и потребности, свойственные детям с ТНР:

- потребность в обучении различным формам коммуникации (вербальным и невербальным) в формировании социальной компетентности.
- обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью; индивидуализация обучения;
- предоставление различных видов дозированной помощи;
- реализация индивидуального, дифференцированного и концентрического подходов к обучению, с учетом возможностей ребенка (его индивидуального темпа обучения, речевых и коммуникативных возможностей, продвижения в образовательном пространстве и т.п.);
- организация партнерских отношений с родителями.

**Основные формы и методы работы.** При реализации АДОП социально-педагогической направленности «Всё в твоих руках» осуществляется в двух формах: индивидуальной, когда отрабатываются отдельные операции, и групповой, поведение ребёнка подчиняется общему для всей группы детей правилу; при этом работает механизм подражания. Предполагается использовать следующие формы и методы работы:

*Формы работы:*

- коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные, подгрупповые, групповые);
- мастер-классы;
- игры (сюжетно-ролевые, игра-путешествие);

- выставка;
- практические работы;
- моделирование реальной ситуации;
- совместная деятельность (праздники, конкурсы и развлечения);
- трудовая деятельность;
- индивидуальные и групповые консультации с родителями.

*Методы работы:*

- Практические методы (моделирование реальной ситуации, дидактические игры, упражнения, приучение, задания, самостоятельная работа).
- Наглядные методы (натуральные предметы: одежда, обувь, посуда; реальные объекты: помещение, учреждение; муляжи, игрушки, изображения: предметные, сюжетные).
- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа).

**Оценка достижения ребенка с ТНР планируемых результатов освоения программы**

Уровень освоения АДОП социально-педагогической направленности «Всё в твоих руках» определяется путем проведения диагностики. Диагностика представляет собой набор специально разработанных методик и тестовых заданий. Данная педагогическая технология может быть охарактеризована как экспресс-диагностика, т.к. не требует длительного комплексного исследования. Данные, полученные в результате диагностики, фиксируются в реабилитационных картах. Эффективность коррекционной работы с детьми с ТНР отслеживается путем анализа изменений поведения, знаний, умений и навыков ребенка до и после реабилитации.

**Планируемые результаты**

**Личностные:**

- формирование умения использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками;
- привитие уважения и принятия ценностей семьи и общества (умения считаться с мнениями, интересами других людей, толерантность);
- привитие элементарных правил поведения;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- развитие самостоятельности во всех сферах жизни и деятельности ребенка, совершенствуя навыки самообслуживания.

**Метапредметные:**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения различных задач;

- проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

#### **Предметные:**

- называет свое имя и фамилию, имена близкого окружения, название города (села, района), улицы, номер дома (квартиры);
- пользуется печатными инструкциями;
- перечисляет и выполняет последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета (части тела и органов человека, правила ухода за кожей рук, ног и ногтей, чистки зубов, ушей, правила ухода за кожей лица и волосами; название вещей личного пользования и их назначение, правила ухода за предметами личной гигиены);
- проявляет заботу о своем здоровье и соблюдает правила здорового образа жизни;
- поддерживает порядок в своей комнате, ухаживает за комнатными растениями;
- подбирает одежду, головные уборы, обувь по сезону, сушит мокрую одежду и чистит одежду, подготавливает одежду и обувь к сезонному хранению;
- соблюдает санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи и правила безопасности пользования ножом, плитой, электрическими приборами;
- составлять меню и накрывает на стол с учетом конкретного меню;
- соблюдает правила поведения на улице, в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, в гостях, в транспорте, дома;
- знает основные виды магазинов, их назначение, виды отделов в продовольственных магазинах и может расплатиться за покупку в магазине;
- Может обратиться за помощью к взрослому в случае необходимости или в специальные службы.

## **II. Содержание программы**

Содержание АДОП социально-педагогической направленности «Всё в твоих руках» включает в себя следующие разделы: «Самопознание», «Формирование культурно-гигиенических умений и навыков самообслуживания», «Основы безопасности жизнедеятельности», направленные на развитие и социализацию ребенка с ТНР.

Занятия – комплексные, т.е. каждое занятие построено на основе интеграции учебного материала из нескольких сфер жизнедеятельности детей (см. АДОП по социально – бытовой адаптации «Всё в твоих руках» для детей с НОДА, раздел III «Методические материалы»).

**Дети с ТНР в возрасте 2-3 лет  
1 курс реабилитации**

	<b>Содержание занятия</b>	<b>Количество занятий</b>
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Волшебный мешочек. Коробочки. Сортер «Бабочки».	1
Занятие №3	Магнитный лабиринт. Щетка и совочек. Шарик и ведерко.	1
Занятие №4	Игры с пуговками. Самостоятельное открытие. Пуговичное ожерелье. Пуговичные узоры. Пуговичный массаж.	1
Занятие №5	Игры на кухне. Беспорядок на кухне. Золушка. Кормим кошку.	1
Занятие №6	Сумочки и кошельки. Игры с платочками и носочками. Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

**2 курс реабилитации**

	<b>Содержание занятия</b>	<b>Количество занятий</b>
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Водичка, водичка. Лодочки. Чистые ручки. Чистюля. Делаем прическу.	1
Занятие №3	Оденем кукол. Пара.	1
Занятие №4	Обед. Убери за собой.	1
Занятие №5	Заболела Ляля. Курносики. Юный доктор.	1
Занятие №6	Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

**Дети с ТНР в возрасте 4-6 лет  
1 курс реабилитации**

	<b>Содержание занятия</b>	<b>Количество занятий</b>
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Календарь. Тени. Моё лицо. Умею не умею. Пять помощников на службе у меня. Правила гигиены.	1
Занятие №3	Календарь. Гигиенические предметы. Мою руки. Чистим зубки.	1
Занятие №4	Календарь. Машины помощники. Уборка дома.	1
Занятие №5	Календарь. Ботинки. Чистим ботинки. Шнуровка. Узелки -бантики.	1

Занятие №6	Календарь. Профессии. Кто работает в детском саду. Кем работают мои родители. Кем я стану, когда вырасту. Инструменты для работы. Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

### 2 курс реабилитации

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Календарь. Где мы живем. Мой адрес. Мой дом.	1
Занятие №3	Календарь Путешествие по магазинам. Правила поведения в магазине.	1
Занятие №4	Календарь. Страна волшебная – здоровье. Если хочешь быть здоров - умывайся.	1
Занятие №5	К нам пришли гости. Одень куклу. Сервировка стола. Складывание салфеток «Елочка». Уборка посуды.	1
Занятие №6	Календарь. Один дома. Мои обязанности дома. Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

### Дети с ТНР в возрасте 7-10 лет

#### 1 курс реабилитации

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Правила поведения дома, на улице.	1
Занятие №3	ПДД ситуации. Светофор. Дорожные знаки. Катание на велосипеде.	1
Занятие №4	Правила этикета. Школа изяшных манер	1
Занятие №5	Путешествие по парку. Оденься правильно.	1
Занятие №6	Азбука безопасности. Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

#### 2 курс реабилитации

	Содержание занятия	Количество занятий
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство. Диагностика.	1
Занятие №2	Правила безопасного поведения дома. Что можно, а что нельзя. Решение проблемных ситуаций.	1

Занятие №3	Безопасность в общественных местах. Когда грозит опасность. Радио. Закончи рассказ. Кто пропал, что пропало.	1
Занятие №4	На прогулке. Я не должен. Незнакомые люди. Знакомый, свой, чужой.	1
Занятие №5	Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.	1
Занятие №6	Викторина «Знаток безопасности». Подведение итогов. Рекомендации.	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>

## **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

### **Основные источники:**

1. В.В.Воронкова, С.А.Казакова «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов», М.»ВЛАДОС» 2006г.
2. Васильева М.А., В.В. Гербова, Т.С.Комарова. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2007.
3. Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии: Учеб. пособие / Н.А. Борисова и др.; под ред. Н.А. Борисовой. – Череповец: ЧГУ, 2017. – 236 с.
4. Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.
5. Нищева, Н. В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. – СПб; ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2003.
6. Овчинникова Т.С. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика на занятиях в детском саду. – СПб.: КАРО, 2008.
7. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 336с.
8. Худенко Е. Д., Дедюхина Г. В. Комплексная программа развития и социализации особого ребенка в семье. – М., 2009 – 212с.

### **Дополнительные источники:**

1. Авдеева Н.Н., О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. Программно-методическое пособие «Основы безопасности детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 2007.
2. Анцупов, С.В. Индивидуальные учебные планы в профильном обучении: практика, успехи, проблемы / С.В. Анцупов, Т.Н. Богданова, Е.В. Иваненко// Школьные технологии. - 2009. - №1. - С.116-121.
3. Борзякова Н.Ю. и др. Практикум по коррекционно-развивающим занятиям. М., 1994.
4. Буре Р. С. Нравственно — трудовое воспитание детей в детском саду. -М.: Просвещение, 1987
5. Ефанова З. А. Игровая деятельность на занятиях по ПДД. – Волгоград: Корифей, 2005.
6. Забрамная С.Д., Костенкова Ю.А. Развивающие занятия с детьми. М., 2001.
7. Ильина М.Н. Развитие ребенка с 1-го дня жизни до 6-ти лет. С-Пб., 2001.
8. Каплан Л. И. Воспитание навыков и привычек у детей. - М.: Медицина, 1967.
9. Лимаренко А. В. Курс ТРИЗ — РТВ для дошкольников. - Владивосток: ТРИЗ, 1997.
10. Меремьянина О. Р. Развитие социальных навыков детей 5-7 лет: познавательные-игровые занятия. – Изд 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. -142с.
11. Нечаева В. Г. Воспитание дошкольников в труде. - М.: Просвещение, 1983.
12. Нэнси Р. Финни. Ребенок с церебральным параличом: помощь, уход, развитие. Книга для родителей. Серия: Особый ребенок. Изд-во: Теревинф, 2009.
13. Пер Ч. Гюнваль От «Школы для многих» к «Школе для всех» // Дефектология. - 2006. - № 2. - С. 73-78.
14. Петерина С. В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1986.
15. Русакова Е. В. Как воспитать культурно — гигиенические навыки у ребенка — дошкольника. -М.: государственное учебно — педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР, 1951.
16. Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. Социальная реабилитация: Учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2005.

17. Худенко Е. Д., Слободяник Н. П., Кальянов И. В., Поташова И. И., Любимова М. Н. Как научить ребенка-инвалида правилам поведения. -М., 2007.136с.

**Интернет – ресурсы**

1. [http://12.lipetskddo.ru/pages/konsultacii\\_dlya\\_roditeley](http://12.lipetskddo.ru/pages/konsultacii_dlya_roditeley)
2. <http://doshvozrast.ru/rabrod/konsultacrod16.htm>
3. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/02/15/konsultatsiya-dlya-roditeley-bezopasnost-nashikh>
4. <https://domashniy.ru>
5. <https://rosuchebnik.ru/material/igra-puteshestvie-esli-khochesh-byt-zdorovym-6173/>
6. [https://vkr.pspu.ru/uploads/7734/Lebedeva\\_vkr.pdf](https://vkr.pspu.ru/uploads/7734/Lebedeva_vkr.pdf)
7. <https://vscolu.ru/obzh/igry-i-zanyatiya-dlya-doshkolnikov-po-bezopasnosti-povedeniya-na-ulice.html>
8. [www.dosholnik.ru](http://www.dosholnik.ru)
9. [www.maaam.ru](http://www.maaam.ru)
10. [www.ped-copilka.ru](http://www.ped-copilka.ru)
11. [www.pedsovet.su](http://www.pedsovet.su)
12. [www.planetadetstva.net](http://www.planetadetstva.net)
13. [www.slepojpebenok.blogspot.ru](http://www.slepojpebenok.blogspot.ru)
14. [www.solnet.ee](http://www.solnet.ee)