

*Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными
возможностями «Анастасия»*

Принято

Решением методического совета

Протокол №

«_____» _____ 201__ г.

Утверждаю

Директор

С.Н.Преснякова

«_____» _____ 201__ г.

Программа по социально-бытовой ориентировке несовершеннолетних с ограниченными возможностями «ДОМОВЕНОК»



г. Лангепас, 2016 г.

Авторы:

Прусс Т.А. - методист БУ «Реабилитационный центр «Анастасия»,

Дмитриева Л.Г. - воспитатель БУ «Реабилитационный центр «Анастасия»,

Семашкевич Л.П. - воспитатель БУ «Реабилитационный центр «Анастасия»,

Шакитело Л.А. - воспитатель БУ «Реабилитационный центр «Анастасия»

Пояснительная записка

Каждому ребенку с ограниченными возможностями необходимо помочь обрести максимально возможную независимость в рамках удовлетворения основных жизненных потребностей, овладеть необходимыми умениями, позволяющими обслуживать себя и выполнять поручения.

Социально - бытовое ориентирование направлено на приобретение независимости и самостоятельности у воспитанников в повседневной жизни.

Цель программы: социальная реабилитация и адаптация воспитанников путем усвоения и реализации ребенком-инвалидом социально-бытового практического опыта, освоения социальных моделей поведения.

Задачи:

- формировать у несовершеннолетних умения ориентироваться в окружающем социуме;
- формировать навыки социального поведения;
- развивать навыки самообслуживания, личной гигиены, бытового труда для достижения возможной степени независимости;
- развивать познавательные функции воспитанников.

Принципы программы:

- воспитывающая и развивающая направленность коррекционно-реабилитационной работы;
- систематичность и последовательность в коррекционной – реабилитационной работе;
- связь коррекционной работы с жизнью;
- принцип наглядности;
- индивидуальный и дифференцированный подход;
- принцип практической направленности коррекционной работы.

Формы работы:

- коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные, коллективные, групповые);
- экскурсии;
- практическая работа;
- моделирование реальной ситуации;
- совместная деятельность (праздники, экскурсии и развлечения);
- трудовая деятельность.

Методы работы:

- практические методы (дидактические игры, упражнения, задания, самостоятельная работа);
- наглядные методы (натуральные предметы: одежда, обувь, посуда; реальные объекты: помещение, учреждения муляжи, игрушки, изображения: предметные, сюжетные);
- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа).

Содержание программы

Программа составлена с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей развития воспитанников. Материал программы расположен по принципу концентричности, т.е. ознакомление с определенной темой от ступени к ступени усложняется. Обеспечивается повторность, что позволяет закрепить изучаемый материал. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с различными нарушениями необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Особенностью программы является распределение материала не по годам, а по ступеням. Использование программы предполагает большую гибкость. Время освоения содержания каждой ступени строго индивидуально и зависит от целого комплекса причин (инвалидизирующего заболевания, структуры нарушений).

Особенности социально-бытовой ориентировки детей с нарушениями аутистического синдрома

Развитие навыков самообслуживания и бытового поведения представляет для аутичного ребенка особую проблему. Сложность его обучения социально-бытовым навыкам в большой степени связана с нарушениями контакта, трудностью произвольного сосредоточения и страхами. Иногда аутичный ребенок при случайных обстоятельствах может научиться довольно сложному действию самостоятельно, но крайне редко это получается у него через подражание другому человеку. Однако и в этом случае овладение навыком бывает сцеплено с конкретной ситуацией, и крайне затруднен его перенос в другую ситуацию. Часто ребенку мешают также нарушения тонкой моторики, мышечного тонуса, общая моторная неловкость. В связи с нарушениями социального поведения крайне трудно организовать саму ситуацию обучения. Аутичный ребенок может не выполнять инструкции, игнорируя их, убегая от взрослого или делая все наоборот. В то же время, если в норме дети часто овладевают многими умениями, подражая взрослым, действуя путем проб и ошибок, то аутичному ребенку требуется специально организованное обучение и многократное, совместное с взрослым, проживание повседневных бытовых ситуаций.

Неуспех может вызвать стойкий протест такого ребенка против повторной попытки неудавшегося действия. Поэтому крайне важно организовать ситуацию успеха, не спешить с усложнением задачи, обеспечить поддержку и постепенное предоставление самостоятельности, чтобы у него возникло ощущение безопасности и уверенности в собственных

силах. Необходимо также отметить, что трудности в адаптации аутичного ребенка к быту семьи, его отказ что-то сделать часто связаны со страхами. Ребенок может бояться ходить в туалет из-за шума спускаемой из бачка воды, заходить в ванную из-за звуков в трубах, мыться, если вода однажды попала ему в глаза, одеваться, так как в прошлом испугался узкого воротника свитера, идти гулять, потому что боится соседской собаки или лифта. Негативизм может быть преодолен, если близкие понимают, что стоит за отказом ребенка; терпеливо ободряют его, подчеркивая какой он уже большой и сильный; дают ему возможность освоиться в пугающей ситуации. Можно объяснить, почему шумит вода, рассказать, как она идет к нам из реки и убегает в море, дать поэкспериментировать с краном. Можно научить ребенка пользоваться гибким шлангом, самому регулировать поток воды при мытье, помыть голову кукле. Можно вместе покататься на лифте. Часто в отношениях между аутичным ребенком и взрослым существует опасность гиперопеки. Боясь потерять установившийся контакт, опасаясь деструктивного поведения со стороны ребенка или экономя время, взрослые нередко сами одевают и раздевают ребенка, угадывая его малейшее движение или настойчивый жест, дают ему предмет, который он может достать и самостоятельно. В норме дети в возрасте трех лет часто стараются отстоять свою самостоятельность, протестуя против вмешательства взрослого. Аутичный ребенок, будучи неуверенным в успехе, напротив, старается привлечь помощь взрослого, легко становится зависимым от его поддержки и подсказки. Поэтому крайне важно создать у него ощущение успеха, силы и как можно раньше начать подключать его к наиболее легким операциям, подчеркивая, как у него хорошо и ловко все получается, какой он сильный, как быстро одевается, аккуратно ест, чисто умывается и т. П. Ни в коем случае нельзя принуждать ребенка, например заставлять его надевать пугающий его свитер, наказывать его. При определенных обстоятельствах, на фоне высокой потребности ребенок может самостоятельно выполнить

необходимые действия, даже несмотря на то, что его произвольное поведение недостаточно развито.

Особенности социально-бытовой ориентировки детей с нарушениями интеллекта

Особо важное значение имеет социально-бытовая ориентировка в процессе социализации детей с нарушением интеллекта. Интеллектуальная недостаточность, наряду с традиционным комплексом отставаний в развитии ребенка, обязательно означает серьёзное ослабление умения приспособливаться к социальным требованиям общества. Для коррекции этих трудностей необходимы специально организованные, систематические, индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия по социально-бытовой ориентировке, направленные на элементарную абилитацию. Главным принципом в работе с детьми данной категорией можно выделить практическую направленность. Хорошо оборудованная предметно-развивающая среда (или кабинет СБО) создает возможности для расширения опыта эмоционально-практического взаимодействия детей со взрослыми и сверстниками в наиболее важных для ребенка сферах жизни. Дети учатся действовать по подражанию, образцу и словесной инструкции (сначала очень простой и короткой). Занятия проводятся в игровой форме. Обязательно проведение экскурсий. Овладевая первоначальными навыками, ребенок приобретает не только опыт предметно-орудийных действий, осваивает конкретные операции, но и существенно обогащает собственный морально-этический опыт. У него возникают самые первые реальные мотивы поведения, ориентированные на самого себя, а в дальнейшем, чтобы «доставить удовольствие» и заслужить похвалу других-взрослых и сверстников. Участие в посильном труде позволяет сформировать у ребенка с интеллектуальной недостаточностью уверенность в собственных силах и избавить от чувства отгороженности от среды нормально развивающихся сверстников

Особенности социально-бытовой ориентировки детей с нарушениями зрения

Значительное снижение зрения или его полное отсутствие накладывает специфические особенности на ориентировку человека в бытовой и социальной сферах жизни. Овладение необходимыми навыками не может формироваться у слепых и слабовидящих по подражанию ввиду глубокого дефекта зрения. Слепые и слабовидящие дети лишены возможности полноценно включаться в жизнь. Чаще всего дети выключены из сферы жизни зрячих людей. Даже когда дети-инвалиды по зрению находятся дома, то во многих семьях они содержатся под очень большой опекой, что ни в коей мере не способствует выработке у них навыков, необходимых для самостоятельной жизни. Для преодоления негативных последствий в области социально-бытовой ориентировки слепых и слабовидящих детей им необходимы специальные занятия, направленные на элементарную абилитацию учащихся в вопросах СБО. Такая абилитация предполагает формирование специальных знаний, навыков и умений, обеспечивающих самостоятельность в быту в условиях глубокого нарушения зрения. Специальные знания, умения и навыки необходимы слепым слабовидящим для выполнения определенных практических действий без зрительного контроля, а при наличии остаточного зрения или слабовидения с таким визуальным контролем, который не приводил бы к зрительным перегрузкам. Специальный навык предполагает достаточно эстетичное, точное и быстрое выполнение практического действия. Овладение комплексом таких навыков позволяет незрячим и слабовидящим в какой-то степени, а некоторых случаях и во многом, компенсировать полную или частичную утрату зрения.

В результате занятий по СБО у незрячих и слабовидящих воспитанников желательно сформировать осознанное стремление познавать рациональные для них способы и приемы, овладевать ими и применять на практике.

Особенности социально-бытовой ориентировки детей с нарушением слуха разной степени

Своеобразный характер первичного нарушения у детей (отсутствие или значительное снижение слуха) и его последствия (отсутствие словесной речи, своеобразии мыслительной деятельности и другие нарушения психофизического развития) определяют специфические подходы к обучению, влияют на образовательные потребности детей в содержании СБО. Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, диафильмов и др. Занятия по СБО направлены на сокращение разрыва в общем и речевом развитии детей с нарушениями слуха и их слышащих сверстников. Важно не только адаптировать воспитанников в ближайшем окружении, выводя их за рамки своего коллектива, но и включить их в коллектив слышащих, в процесс общей трудовой, профессиональной деятельности, совместных игр, прогулок, экскурсий, развлечений.

Для обеспечения целенаправленного личностного развития детей, подготовки их к самостоятельной жизни программа предполагает интегрированный подход к формированию личностных качеств, комплексную поддержку воспитанников в системе СБО, реализуемые с учетом их возрастных и специфических особенностей и возможностей. Переход от одного этапа к другому осуществляется на основе результатов диагностики.

Ожидаемый результат

В результате реализации программы у детей должны быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту.

Несовершеннолетние должны овладеть следующим минимумом жизненно значимых умений:

в сфере организации питания:

- различать продукты питания разных групп: овощи, фрукты, молочные, мучные, мясные, рыбные продукты. Крупы, кондитерские изделия;
- определять способы употребления в пищу (в сыром, варённом, жареном виде) разных продуктов питания;
- различать доброкачественные (пригодные к употреблению) и испорченные (непригодные к употреблению) продукты;
- размещать продукты питания в соответствующих местах хранения;
- обрабатывать продукты питания перед приёмом в пищу: мыть (фрукты, овощи, ягоды), чистить, отваривать и др.;
- готовить простейшие блюда (напитки, бутерброды, простейшие первые, вторые, третьи блюда);
- правильно пользоваться столовой, чайной, кухонной посудой, столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилкой и ножом), кухонными приспособлениями и инструментами, некоторой бытовой кухонной техникой (мясорубкой, миксером и др.);
- сервировать стол к завтраку (ужину, обеду);
- убирать стол после еды; мыть посуду; убирать помещение кухни;
- соблюдать правила приёма пищи, культуру поведения и общения за столом;

в сфере ухода за телом:

- выполнять утренний и вечерний туалет (мыть руки, лицо, уши, шею, ноги, чистить зубы);
- мыть тело;
- мыть и расчёсывать волосы;
- чистить и подстригать ногти на пальцах рук и ног;

– пользоваться предметами и средствами гигиены, правильно их хранить;

– пользоваться дезодорантом;

– оценивать свой внешний вид (чистота лица, рук, волос, состояние ногтей, опрятность одежды, обуви), при необходимости вносить изменения.

в сфере ухода за одеждой и обувью:

– пользоваться застёжками разных видов (пуговицами, кнопками, крючками, молнией, липучками);

– складывать и развешивать одежду; размещать одежду в шкафу, в квартире (доме);

– чистить одежду щёткой;

– стирать одежду вручную и в стиральной машине;

– гладить одежду;

– выполнять мелкий ремонт одежды (пришивать пуговицы, вдевать резинку в пояс предметом одежды, зашивать одежду по распоровшемуся шву);

– зашнуровывать обувь, завязывать шнурок на узелок и бантик;

– чистить обувь;

– сушить мокрую обувь;

в сфере ухода за жилищем:

– наводить порядок в помещении;

– застилать постель;

– удалять пыль с мебели, зеркал и др.;

– подметать и мыть, пол;

– пользоваться механической щеткой для чистки ковровых покрытий;

вытряхивать половики;

– пользоваться пылесосом;

– выполнять уборку квартиры (повседневную, еженедельную, сезонную).

– ухаживать за комнатными растениями (поливать, удалять сухие листья, удалять пыль с листьев, рыхлить землю) и цветочными горшками;

Ориентироваться в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями: торговли (магазин, рынок, киоск); службы быта (парикмахерская, фотоателье, ателье по пошиву одежды, ремонтные мастерские, прачечная, химчистка, столовая); связи (почта, телеграф), медицинской помощи (больница, поликлиника, служба «скорой помощи», аптека); культуры (библиотека, кинотеатр, музей);

– различать узнавать эти предприятия, учреждения по условным обозначениям, витринам, вывескам-названиям и др.

– ориентироваться в местонахождении ближайших предприятий и учреждений сферы обслуживания населения в районе проживания;

– осуществлять покупки в универсальных, специализированных магазинах, на рынках, в киосках.

– примерять и покупать одежду, обувь;

– обращаться в службы быта, медицинской помощи, правильно вести себя при пользовании их услугами;

– правильно вести себя в учреждениях культуры;

– пользоваться телефоном; обращаться по телефону в службы экстренной помощи: пожарную, милицию, скорую помощь;

– ориентироваться в услугах общественного транспорта (городской, пригородный, междугородный транспорт), осуществлять поездку в общественном транспорте;

– пользоваться деньгами, осуществлять платежи;

– иметь представления о способах организации досуга (посещения парка, кинотеатра, библиотеки и др.);

– уметь правильно вести себя в местах отдыха и учреждениях культуры.

Иметь представления о важнейших аспектах жизнедеятельности семьи (психологическом, экономическом, хозяйственном и др.):

- называть свою фамилию, имя, отчество, возраст, адрес;
- называть членов своей семьи: отца, мать, брата, сестру, дедушек и бабушек;
- определять собственную социальную роль в семье (сын или дочка, внук или внучка, брат, сестра);
- ориентироваться в распределении обязанностей в быту между членами семьи;
- планировать семейный бюджет: определять сумму доходов в семье за месяц, планировать расходы;
- называть правила ухода за маленькими детьми в семье;
- приглашать и принимать гостей;
- поздравлять с праздником;
- называть способы организации досуга семьи, уметь организовывать свой досуг.

Система и последовательность работы по социально-бытовой ориентировке несовершеннолетних представлена в следующих блоках:

Личная гигиена

Одежда и обувь

Питание

Жилище

Культура поведение

Торговля

Транспорт

Семья

Средства связи

Медицинская помощь

Содержание программы

<i>Диагностический этап</i>		
Направления деятельности	Задачи	Методы работы и формы работы
Диагностика	Выявить ступень развития ребенка по СБО	Наблюдения (карта наблюдения), беседы
<i>Основной этап</i>		
1 ступень	Формирование культурно-гигиенических навыков Формирование элементарных правил поведения среди взрослых Формирование навыков самообслуживания	Игры (приложение) Коррекционно – развивающие занятия (<i>индивидуальные, коллективные, групповые</i>) Консультирование родителей
2 – 5 ступень	Развитие культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания. Формирование положительной мотивации к труду, общетрудовых умений.	Коррекционно – развивающие занятия (<i>индивидуальные, коллективные, групповые</i>) Экскурсии. Практические работы. Моделирование реальной ситуации. Совместная деятельность (праздники, конкурсы и развлечения). Трудовая деятельность.

Тематическое планирование

Ступень развития	Тема мероприятия	Ожидаемый результат
Личная гигиена		
1 ступень	Правила личной гигиены в течение дня. «Земляничное мыло».	Знать последовательность действий, связанных с мытьем рук – засучивать рукава перед умыванием, мыть лицо, не разбрызгивая воду, правильно пользоваться мылом, не мочить одежду, вытираться своим полотенцем, без напоминания вешать его на отведенное место
	«Полотенце пушистое».	
2 ступень	Правила личной гигиены. Предметы и средства личной гигиены.	Совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности, знать периодичность и правила чистки зубов, ушей, мытье головы, причесывать волосы, мыть руки.
	Уход за волосам	
	Уход за полостью рта	
3 ступень	Правила личной гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены.	Совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности, знать периодичность и правила чистки зубов, ушей, мытье головы, причесывать волосы и выбирать прическу, мыть руки, знать название вещей личного пользования и их назначение. Уметь содержать в чистоте и порядке личные (индивидуального пользования) вещи: носовой платок, зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце, трусики, носки.
	Уход за волосами (мытьё, прическа)	
	Уход за полостью рта	

4 ступень	Правила охраны зрения (чтение, просмотр телевизора, гимнастика для глаз)	Совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности, знать периодичность и правила чистки зубов, ушей, мытье головы, причесывать волосы и выбирать прическу, мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук; знать название вещей личного пользования и их назначение. Знать о значении зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач. Знать о пагубном влиянии курения, алкоголя на здоровье и развитие особенно детского организма и окружающих.
	Уход за волосами (мытьё, прическа)	
	Уход за полостью рта	
	Уход за кожей рук и лица с помощью косметических средств	
	Правила охраны зрения (чтение, просмотр телевизора, гимнастика для глаз)	
	Личная гигиена подростка (мальчики и девочки)	
5 ступень	Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств.	Уметь пользоваться косметикой для девушки и юноши. Соблюдать правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики: лосьон, кремы, пудра и природные средства. Знать о значении здоровья для жизни и деятельности человека; о средствах и способах его сбережения. Знать меры профилактики курения и алкоголизма.
	Правила личной гигиены – основа образа жизни	
	Вред курения и алкоголя	
Культура поведения		
1 ступень	Правила поведения за столом	Аккуратно кушать, откусывать пищу маленькими кусочками, тщательно прожевывать пищу, глотать не торопясь, не разговаривать во время еды. Пользоваться чашкой, тарелкой, ложкой, салфеткой, правильно вести себя за столом, в общественном месте. Уметь благодарить взрослых за оказанную им помощь.
	«Волшебные слова»	
	«В гостях у Степашки» «Поможем маме накрыть на стол к обеду»	
2 ступень	Поведение в общественных местах	Знать правила поведения в общественных местах: на улице, в кино, на экскурсии, в магазине, в транспорте. Уметь обратиться с вопросом, сообщением, передать просьбу, поручение товарищу, взрослому. Уметь выслушать речь взрослого, благодарить за помощь, за услугу.
	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании	
	Формы обращения с просьбой к сверстникам и старшим	
	Поведение за столом при приеме пищи	
3 ступень	Поведение в общественных местах	Знать правила организованного коллективного поведения, правила поведения в общественных местах: на улице, в кино, на экскурсии, в магазине, в транспорте; правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях; уметь обратиться с вопросом, сообщением, передать просьбу, поручение товарищу, взрослому, уметь выслушать речь взрослого, благодарить за помощь, за услугу.
	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании	
	Мимика и жесты во время разговора.	
	Правила поведения в гостях	
4 ступень	Поведение в общественных местах.	Знать правила организованного коллективного поведения, правила поведения в общественных

	<p>Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании</p> <p>Мимика и жесты во время разговора.</p> <p>Правила поведения в гостях «Вы пришли в гости»</p> <p>Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя. Значение осанки для общего состояния здоровья.</p>	<p>местах: на улице, в кино, на экскурсии, в магазине, в транспорте следить за своей осанкой, походкой, жестикуляцией, правильно вести себя при встрече и расставании; уметь обратиться с вопросом, сообщением, передать просьбу, поручение уметь выслушать речь взрослого, благодарить за помощь, за услугу.</p>
5 ступень	<p>Подарок на день рождения.</p> <p>Выбор подарка. Правила вручения и прием подарка.</p> <p>Ролевые игры «Я иду на день рождения», «У меня сегодня день рождения».</p> <p>Культура общения юноши и девушки.</p> <p>Значение тона разговора в установлении межличностного контакта.</p> <p>Внешний вид молодых людей (возраст, косметика, парфюмерия с учетом места нахождения).</p>	<p>Уметь культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу)</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать подарки; - изготавливать простые сувениры; - вручать и принимать подарки; - выбирать косметические средства, украшения, причёску, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности.
Одежда, обувь		
1 ступень	<p>Виды одежды и их назначение</p> <p>Виды обуви и их назначение</p> <p>«Помоги Мишке одеться»</p> <p>Кукла Маша идет на прогулку»</p>	<p>Уметь одеваться и раздеваться самостоятельно; надевать шапку, рубашку, кофту, соблюдая определенную последовательность; часть одежды надевать самостоятельно, в случае затруднения обращаться за помощью к взрослым, правильно надевать обувь, различать правый и левый ботинок.</p> <p>Знать и называть виды одежды и обуви (рубашка, футболка, шорты, штаны, шапка, куртка, пальто, сапожки). Аккуратно вешать одежду и ставить обувь в свой шкафчик.</p>
2 ступень	<p>Виды одежды и их назначение</p> <p>Виды обуви и их назначение</p> <p>Классификация одежды</p> <p>Классификация обуви</p>	<p>Уметь одеваться и раздеваться самостоятельно. Знать и называть виды одежды и обуви. Аккуратно вешать одежду и ставить обувь в свой шкафчик. Подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону, сушить мокрую одежду и чистить одежду.</p>
3 ступень	<p>Виды одежды и их назначение</p> <p>Виды обуви и их назначение</p> <p>Классификация одежды на мужскую и женскую; верхнюю и нижнюю.</p> <p>Классификация обуви на мужскую и женскую</p>	<p>Уметь одеваться и раздеваться самостоятельно. На практике выделять признаки одежды (цвет, форма, величина); качество (тёплый, лёгкий, пушистый), определять материал (мех, ткань, шерсть и т. д.)</p> <p>Выделять и называть существенные детали одежды (рукав, воротник, карман и т.д.)</p> <p>Выделять и называть детали обуви: подошва, носок, пятка, различ.застёжки.</p>
4 ступень	Виды одежды и головных	Уметь подбирать одежду, головные уборы, обувь

	уборов, их назначение. Повседневный уход за одеждой. Виды обуви, их назначение. Повседневный уход за обувью. «Выбери одежду по сезону». Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц. Утюг. Правила ТБ при работе с утюгом. Утюжка изделий.	по сезону, сушить мокрую одежду и чистить одежду, подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению, поддерживать одежду в порядке. Знать разновидности пуговиц, правила пришивания пуговиц правила безопасной работы с колющими инструментами. Уметь утюжить фартуки, косынки, носовые платочки с соблюдением правил безопасной работы с электроприборами.
5 ступень	Стирка белого белья вручную и с помощью стиральной машины. Глажка одежды и белья. Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания.	Знать - особенности стирки цветного и белого белья; - правила пользования моющими средствами; - устройство стиральной машины и правила пользования ею; - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды и стирке в ручную и с помощью стиральной машины санитарно-гигиенические требования — последовательность и особенности; глажения одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей; - назначение прачечной, виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную; - правила пользования прачечной самообслуживания Применять знания на практике.
Семья. Место жительства		
1 ступень	«Познакомьтесь -это я!» Моя семья Мои родственники	Знать и произносить свое имя и фамилию, знать имя отца и матери, ближайших родственников (братья, сестры, бабушка, дедушка), степень их родства; знать свой возраст, свой адрес.
2 ступень	В кругу родственников. Портрет близких (мать, отец, брат, сестра) Адрес родственников «Письмо бабушке (дедушке и т.д.)»	Называть свою фамилию, имя и отчество, а также имя и отчество своих родителей, близких взрослых, узнавать их. Знать свой возраст и сравнивать с возрастом членов семьи.
3 ступень	В семье единой Домашний адрес «Все профессии важны» Родственные отношения	Знать и отчетливо произносить свое имя и фамилию, знать фамилию, имя отчество отца и матери, ближайших родственников (братья, сестры, бабушка, дедушка), степень их родства; знать свой возраст, свой адрес. Знать профессии и содержание деятельности близких взрослых.
4 ступень	Мой дом - моя крепость Правила поведения в семье.	Знать и отчетливо произносить свое имя и фамилию, знать фамилию, имя отчество отца и матери, ближайших родственников (братья,

	Обязанности по дому.	сестры, бабушка, дедушка), степень их родства; знать свой возраст, свой адрес. Знать разнообразие профессий и их значение, место работы членов семьи занимаемые должности. Иметь представление о распределении обязанностей в семье, права каждого члена семьи, права детей и подростков в семье, их обязанности.
5 ступень	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Разучивание тихих подвижных игр. Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за ним. Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек. Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы; мытье детской посуды, игрушек.	Знать место работы каждого члена семьи, занимаемая должность, продуктивная деятельность их; права и обязанности каждого члена семьи. Уметь ухаживать за младшими детьми: - объяснять им правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры; - помогать младшим при уборке игрушек; - рассказывать им сказки; - петь с ними детские песенки. Уметь ухаживать за грудным ребенком, последовательность одевания и пеленания грудного ребенка.
Жилище		
1 ступень	Виды жилых помещений Мой город Почтовый адрес	Знать название города, в котором живет, свой домашний адрес, в каком доме живет;
2 ступень	Виды жилых помещений Город, село Жилой дом, его устройство Квартира, её устройство Гигиенические требования к жилому помещению (сухая, влажная уборка жилья)	Знать название города, в котором живет, свой домашний адрес, в каком доме живет; выполнять элементарные действия по уборке помещения, проводить сухую и влажную уборку, чистить ковры, полки, ухаживать за полом, за комнатными растениями.
3 ступень	Виды жилых помещений Мой город Почтовый адрес Гигиенические требования к жилому помещению,	Знать название города, в котором живет, свой домашний адрес, в каком доме живет; выполнять элементарные действия по уборке помещения, проводить сухую и влажную уборку, чистить ковры, полки, ухаживать за полом, за комнатными растениями.
4 ступень	Основные правила организации рабочего места. Гигиенические требования к постельному белью. Почтовый адрес Гигиенические требования к жилому помещению Основные правила организации рабочего места. Гигиенические требования к постельному белью.	Знать название города, в котором живет, свой домашний адрес, в каком доме живет; выполнять действия по уборке помещения, проводить сухую и влажную уборку, чистить ковры, полки, ухаживать за полом, за комнатными растениями. Знать постельные принадлежности и постельное белье. Уметь сменить белье, убрать кровать.

	Чистка ковров. Работа с пылесосом.	
5 ступень	Способы и периодичность ухода за окнами. Виды моющих средств.	<p>Знать последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы и периодичность ухода за окнами; - виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон; - правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытий. <p>Уметь проводить сухую и влажную уборку помещения, пользоваться пылесосом; мыть полы;</p> <p>Знать правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны;</p> <ul style="list-style-type: none"> - моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла; - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.
	Виды мебели: мягкая, корпусная, столы, стулья. Покрытие: мягкая – ткань, кожа; корпусная, столы, стулья – полировка, шпон, пластик.	
	Способы ухода за мебелью. Средства и приспособления по уходу.	
	Способы ухода за зеркалами. Средства и приспособления по уходу.	
	Правила и периодичность уборки санузла: ванна, унитаз, раковина. Моющие средства и приспособления. Техника безопасности при работе с моющими и чистящими средствами.	
Транспорт		
1 ступень	Виды транспорта	Знать правила поведения в транспорте, знать правила дорожного движения
	Правила поведения в транспорте, на улице	
	Правила дорожного движения	
2 ступень	Дорожные знаки (пешеходный переход, осторожно дети, и т. д.)	Соблюдать правила поведения на дорогах, знать и соблюдать правила дорожного движения. Различать виды транспорта
	Как ориентироваться в дорожных ситуациях	
3 ступень	Дорожные знаки	Соблюдать правила поведения в транспорте, соблюдать правила дорожного движения, правила поведения на остановках общественного транспорта. Различать виды общественного транспорта
	Правила поведения в транспорте, на улице	
	Правила дорожного движения.	
4 ступень	Виды транспорта	Соблюдать правила поведения в транспорте, соблюдать правила дорожного движения, правила поведения на остановках общественного транспорта. Уметь ориентироваться в расписании; приобретать билеты ж/д кассе; обращаться за справкой в справочное бюро вокзала или в центральную ж/д справочную по телефону; ознакомиться с правилами пользования железнодорожным транспортом; выполнять правила безопасности во время поездки в железнодорожном транспорте. Знать виды справочных служб.
	Оплата проезда	
	Правила поведения в транспорте, на улице	
	Правила дорожного движения.	
	Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы.	
	Расписание. Оплата проезда.	
	Тип пассажирского вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий).	
Экспрессия на ж/д вокзал.		

5 ступень	Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Расписание. Порядок приобретения билета.	Знать междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения. Значение водного транспорта (речного, морского). Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до условного пункта назначения; - выполнять правила безопасности при поездке на речном, морском, автобусном видах транспорта.
	Водный транспорт. Маршруты, расписание, стоимость билетов.	
Торговля		
1 ступень	«Магазин»	Знать основные правила поведения в магазине, профессии работников магазина (кассир, продавец)
	Правила поведения в магазине	
2 ступень	«Расплатись с продавцом»	Знать основные виды магазинов, их назначение, уметь выбирать продукты, оплачивать покупку, соблюдать правила поведения в магазине, знать профессии работников магазина.
3 ступень	Основные виды магазинов, их назначение.	Знать основные виды отделов в продовольственном и продуктовом магазине. Уметь выбрать нужный товар, совершить покупку.
	Правила поведения в магазине.	
4 ступень	Покупки товаров в продовольственном магазине.	Знать основные виды отделов в продовольственном и продуктовом магазине . Уметь выбрать нужный товар: - выяснить срок гарантии на его использование; - оплатить, проверить чек и сдачу.
	Экскурсия в магазин. Порядок приобретения товаров в продуктовых магазинах.	
5 ступень	Специализированные магазины. Правила поведения в магазине. Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.	Знать основные виды специализированных магазинов. Знать виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, постоянно действующие, временные, оптовые, мелкооптовые; различия рынка от магазина.
	Продуктовый рынок. Отделы рынка. Стоимость некоторых продуктов. Особенности приобретения продуктов на рынке.	
Средства связи		
1 ступень	Сюжетно-ролевая игра: «На почте» «Звонок другу».	Знать кто такой почтальон, назначение телефона; уметь слушать телефонный разговор, негромко говорить, знать номера экстренного вызова (01, 02, 03).
2 ступень	Основные средства связи: почта, телефон (предназначение этих услуг)	Различать основные средства связи, уметь пользоваться домашним и сотовым телефоном, вежливо и правильно разговаривать по телефону.
3 ступень	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон, интернет) Виды почтовых	Различать виды почтовых отправлений, уметь отправить письмо, открытку и получить их.

	отправлений: -письмо -бандероль -посылка	
4 ступень	Виды почтовых отправлений: -денежный перевод -телеграмма. Виды писем. Написание адреса на конверте.	Уметь заполнить адрес на отправку письма бандероли, посылки ; знать виды почтовых отправлений.
5 ступень	Виды и способы упаковок почтовых отправлений, телеграмм.	Уметь заполнить бланк на отправку бандероли, посылки; составить опись посылаемых предметов; упаковать бандероль, посылку, отправить телеграмму.
Медицинская помощь		
1 ступень	«Кто такой доктор?» Сюжетно-ролевая игра «Больница»	Знать атрибуты медицинской деятельности. Знать номер скорой помощи.
2 ступень	Экскурсия в детскую поликлинику. Беседы: «Кто такой педиатр», «Кто такой офтальмолог», «Отоларинголог» Вредные привычки.	Знать расположение медицинского кабинета в учреждении, уметь пользоваться термометром, набрать номер скорой помощи. Иметь представление о вредных привычках.
3 ступень	Виды медицинских учреждений. «Детская регистратура» (правила общения с работниками регистратуры). Здоровый образ жизни	Знать и называть направления, по которым специалист лечит больного. Иметь представление о видах медицинской помощи. Вызвать скорую помощь. Знать о здоровом образе жизни.
4 ступень	Виды медицинской помощи. Лекарственные растения. Спорт-это здоровье.	Самостоятельно прийти в медицинское учреждение и найти нужный кабинет выбранного специалиста. Уметь завести разговор в регистратуре. Знать о видах медицинской помощи. Вести здоровый образ жизни.
5 ступень	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. Беседа «Алкоголю и наркотикам - нет!»	Уметь оказать первую медицинскую помощь (при травмах, при ожогах, при обмороках, тонущему человеку) Вести здоровый образ жизни.