

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Верхнепышминская школа-интернат имени А.С.Мартirosяна, реализующая  
адаптированные основные общеобразовательные программы»

**Рекомендации по формированию и развитию навыков социально-бытовой  
ориентировки  
(в помощь воспитателю и родителям детей  
с глубокими нарушениями зрения)**

Составила: рабочая группа  
воспитателей начальных классов

В данной разработке содержатся технология привития умений и навыков и даны алгоритмы действий при обучении тому или иному навыку. Основными методами реализации являются практические работы, сюжетно-ролевые игры. Практическая работа состоит из вводной инструкции, показа правильных приемов работы, тренировочных упражнений и самостоятельного выполнения заданий.

При обучении ребенка каким-нибудь новым действиям необходимо: четко сформулировать задачу (цель действия), составить план выполнения действия, выделить ключевые слова, определить ориентиры для контроля и коррекции.

Последовательность действий идет пошагово.

1. Демонстрация того, что и как нужно делать. Объяснить, с чего начинать каждое действие, показать в какой последовательности выполняются отдельные движения, обратить внимание на правильное направление, амплитуду движений, объяснить, где нужна коррекция, показать, что значит хороший результат.
2. Объяснение алгоритма действий ( Я беру...делаю...поворачиваю...)
3. Усвоение алгоритма действий ребенком. Он должен уметь рассказать самому себе, что, в какой последовательности и как делать.
4. Ребенок сам выполняет действие медленно, под свою диктовку. Если не получается, то вы еще раз выполняете действие, а ребенок диктует вам, что и как делать. Тогда он может выполнить действие под свою диктовку.
5. Нужно, чтобы ребенок выполнил все действие от начала до конца под свою диктовку без подсказки и ошибок.

Занятия должны быть систематическими, ежедневными. Продолжительность занятий не должна превышать 30 минут, во время занятий сохранять ровный спокойный тон, нужно похвалить ребенка, если не за успех, то хотя бы за старание, успокоить и подбодрить ребенка в случае неудачи, чтобы он был уверен в вашей поддержке, никогда не занимайтесь с ребенком, если он устал, плохо себя чувствует, болен, Будьте внимательны не только к его поведению, но и к его жалобам. Никогда не кричите на ребенка во время занятий. Не наказывайте за неудачу, не раздражайтесь, если неудачи повторяются.

#### **Умывание.**

##### **мытьё рук:**

1. Определить кран с холодной водой и открыть его.
2. Определить кран с горячей водой и, открывая постепенно, сделать воду теплой.
3. Намочить руки.
4. Намылить руки с обеих сторон, между пальцев.
5. Смыть мыло.

##### **чистка зубов:**

1. Набрать воды в стакан, прополоскать рот.
2. Выдавливать пасту прямо в рот или на зубную щетку.
3. Чистить переднюю поверхность зубов, двигая щеткой вверх-вниз, вправо-влево и кончиком щетки заднюю поверхность зубов.
4. Еще раз прополоскать рот.

##### **умывание лица:**

1. Мыть лицо, начиная со лба до подбородка: лоб, глаза, щеки, рот, подбородок.
2. Выключить воду (сначала горячую, потом холодную)

Вытереть руки и лицо полотенцем.

### **Заправка кровати.**

Для того, чтобы заправить постель, необходимо освободить кровать от постельных принадлежностей, соблюдая последовательность:

- 1) на стул (у каждого ребенка около кровати стоит стул) кладется сначала подушка, затем одеяло, простыня;
- 2) поправляя, разглаживая простыню, лежащую на матрасе, края подгибаем под матрас;
- 3) сверху на нее кладем свернутую вторую простынь (сворачивание простыни: 2 человека берут простынь за углы, натягивают. Подходя друг к другу, соединяют эти уголки. Один держит соединенные углы, второй берет снизу свисавшую часть простыни и соединяет с предыдущими уголками - (сложили вчетверо). Сложенную вчетверо простынь, кладем на кровать.
- 4) Таким же образом сворачиваем одеяло и положим на кровать.
- 5) Затем кровать застилаем покрывалом, свернутым заранее (свертывание покрывала: покрывало сворачивается с вечера перед сном. Ребенок берет двумя руками покрывало за края посередине перед собой и, ведя руки на себя, соединяет две половины так, чтобы сошлись уголки и все стороны покрывала, разглаживает руками. Еще складывание покрывала пополам 2-мя руками происходит вдоль кровати, начиная справа, доведя до противоположного края покрывала. Таким же образом складываем оставшуюся часть еще раз. Берем двумя руками свернутое покрывало и кладем на спинку стула).

Сняв покрывало со спинки стула, кладем на край кровати и повторяем движения обратные предыдущим. Низ покрывала ровняем (ориентир имеется), вдоль кровати делается складка-линия, пройдя вдоль кровати, разглаживаем. В последнюю очередь, хватая за уголок и закручивая ее, ставим подушку.

### **Глажка белья.**

1. Установка гладильной доски.
2. Под контролем взрослого подключение утюга к сети сухими руками.
3. Выбор режима работы утюга.
4. Определение нагретости утюга (провести утюгом по гладильной доске несколько раз и рукой потрогать ее поверхность).
5. Раскладывание белья на доске.
6. Смачивание белья водой, если есть необходимость.
7. Движение руки с утюгом при глажении: левая рука движется перед правой, расправляя изделие.
8. Заканчиваем утюжку. Оставляем утюг до полного остывания на подставке.
9. Убираем выглаженное белье на место (складываем).

### **Ручная стирка одежды в тазу.**

1. Рассортировать грязное белье: нижнее белье (плавки, носки, маечки, футболки); рубашки, блузки, водолазки; спортивные или школьные брюки.
2. Насыпаем стиральный порошок в таз. Отмеряем порошка в зависимости от количества белья.
3. Открываем кран с холодной водой.
4. Открываем кран с горячей водой, постепенно доводя воду до нужной температуры, растворяем порошок в воде.

5. Намачиваем нижнее белье, трем перебирая руками по всей длине, откладываем в сторону.
6. Стирка рубашки. Последовательно находим воротник, манжеты, рукава, полочки, спинку. Трём руками, перебирая по всей поверхности рубашки.
7. Стирка брюк. Находим низ одной брючины. Перебирая по всей длине брючины трём двумя руками, периодически окуная брючину в воду. Откладываем выстиранную брючину на край таза. Повторяем действия со второй брючиной. Затем стираем пояс и заднюю часть брюк.
8. Выливаем из таза грязную воду.
9. Наливаем теплую воду для полоскания.
10. Полощем в той же последовательности, что и стирали.
11. Меняем воду еще 2 раза, полощем до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
12. Отжимаем одежду, выкручивая в разные стороны.
13. Расправляем и развешиваем для просушки в специальном отведенном месте.

#### **Ручная стирка под краном.**

1. Взять носки и хозяйственное мыло.
2. Открываем кран с холодной водой.
3. Открываем кран с горячей водой, постепенно доводя воду до нужной температуры.
4. Взять один носок. Намыливание можно произвести двумя способами:
  - 1) расправить носок на край раковины. Намылить с одной стороны, перевернуть и намылить с другой стороны.
  - 2) надеть носок на кисть руки и намылить со всех сторон.
5. Носок тереть двумя руками, начиная с резинки или с другого конца, перебирая руками по всей длине.
6. Повторить со вторым носком.
7. Полоскать носки поочередно под краном до тех пор, пока вода не станет прозрачной, и не будет ощущаться мыло.
8. Закрыть кран сначала с горячей водой, затем с холодной.
9. Сложить носок пополам и выкручивая в разные стороны, поворачивая кисть правой руки вперед, а левой – назад.
10. Расправить каждый носок и повесить сушить.

#### **Умение одеваться.**

1. Присесть на стул.
2. Взять носки, одеваем на ноги пяткой вниз.
3. Девочки надевают колготки на левую, правую ноги, при этом определив переднюю, заднюю часть колготок с помощью швов.
4. Надеваем рубашку, сначала правый, левый рукава, затем плечи.
5. Застегиваем пуговицы рубашки на груди сверху вниз, затем застегиваем пуговицы на манжетах.
6. Надеваем брюки на левую, правую ноги, встаем со стула, натягиваем, застегиваем молнию, пуговицу.
7. Девочки надевают юбку, сарафан сначала на голову, затем руки: левую, правую, затем поправляют подол юбки, сарафана.
8. Девочки заправляют блузку в юбку, сарафан, затем застегивают молнию, пуговицы на юбке, сарафане.

9. Мальчики заправляют рубашку в брюки одной рукой по кругу, второй рукой придерживая брюки.
10. Затягивают ремень на брюках.
11. Надеваем жилетку навывпуск, поправляем ворот рубашки.
12. Проверяем опрятность внешнего вида.

#### **Складывание вещей на столе.**

1. Разровнять (разгладить) ладонями вещи, найти воротник, либо вырез кофты – это верх.
2. Верхом кладется кофта дальше от себя, ближе – низ.
3. Слева и справа от верха находятся рукава. Складываются рукав на рукав. Кофта сложена пополам.
4. Сложенные рукава кладутся на свернутую пополам кофту.
5. Низ кофты соединяем с верхом, кофта сложена пополам. Одной рукой берут за сгиб, засовывая ладонь под нее, затем прижать сверху второй ладонью и положить на полку.

#### **Сложение брюк.**

1. Разложить брюки верхом у левой руки, низ правее либо верхом дальше от себя низом ближе к себе. Разгладить ладонями.
2. Ближнюю брючину кладем на дальнюю, разглаживаем.
3. Низ совмещаем с верхом.

#### **Складывание вещей на весу.**

1. Взяться за верх (по ориентирам: молния, пуговица, карманы, резинка либо пояс) – брюки. У кофты ориентиры – воротник, вырез.
2. Прижать подбородком и сложить рукава вместе, разгладить ладонями.
3. Сложенные вместе рукава положить на согнутую пополам кофту, разгладить.
4. Прижать одной рукой на животе, отпустить подбородок. Кофта сложится во второй раз.
5. Взять другой рукой за сгиб, положить на ладонь другой руки, прижать сверху и положить на полку сгибом к себе.

#### **Сложение брюк.**

1. Взяться за верх брюк по краям, прижать подбородком.
2. Соединить штанины вместе.
3. Прижать рукой на животе, отпустить подбородок, брюки еще раз сложатся пополам.
4. Взяться за верх брюк по краям, прижать подбородком.
5. Соединить штанины вместе.
6. Прижать рукой на животе, отпустить подбородок, брюки еще раз сложатся пополам.

#### **Чистка брюк.**

1. Складываем школьные брюки по стрелкам, кладем на стол.
2. Сухой щеткой очищаем пыль со всех сторон.
3. Грязные пятна затираем мокрой тряпочкой (при необходимости прочищаем брюки влажной щеткой)
4. После этого брюки стряхиваем и вешаем сушить, если требуется глажка, то гладим.

### **Уход за обувью.**

1. Наливаем в ведро для мытья полов теплую воду.
2. На левую руку надевается ботинок, а правой берем тряпочку, обтираем внешнюю сторону обуви.
3. Промываем подошву.
4. Вытираем насухо, если есть крем, то обувь намазываем кремом.
5. Ставим сушить.

### **Уход за волосами.**

1. Утром обязательно причесать волосы расческой.
2. Состояние прически проверить при помощи зеркала, рук (осязанием), товарищей и взрослых.
3. Если волосы топорчатся, слегка их смочить и снова расчесать.
4. Вечером перед сном расчесать волосы.

### **Мытье волос.**

1. Волосы хорошо намочить водой.
2. В ладошку выдавить из тюбика немного шампуня.
3. Шампунь нанести на волосы и распределить его по всем волосам.
4. Массажными движениями, начиная от затылка ко лбу (или наоборот) промыть волосы.
5. Шампунь смыть.
6. Мытье волос повторить еще раз.
7. После этого волосы высушить полотенцем.
8. Расчесать волосы расческой или массажной щеткой.

### **Прием пищи.**

1. Необходимо сначала найти свободную площадь стола и только потом ставить посуду.
2. Нужно выработать определенную схему расстановки посуды на столе, например, кастрюля с супом и хлеб стоят в центре стола. Компот стоит перед тарелкой с супом, а второе – справа перед тарелкой с супом.
3. Также возможна определенная схема раскладки пищи на тарелке. Например, котлета, мясо, рыба всегда будут находиться справа (чтобы удобнее было разламывать), гарнир – слева.
4. Обследовать содержимое тарелки необходимо вилкой или ложкой, а не рукой.
5. Еду необходимо начинать с самого маленького кусочка, чтобы удостовериться, что пища не горячая.
6. Главный помощник во время еды должен быть кусочек хлеба. Этой корочкой можно помогать зачерпнуть или наколоть пищу, придерживать кусочек, чтобы не обронив, донести его до рта.
7. При приеме пищи необходима опрятность. Сидеть нужно прямо, слегка наклонившись над тарелкой. Можно закатать рукава.
8. После приема пищи нужно вытереть рот и руки салфеткой.
9. Когда закончен прием пищи нужно поблагодарить.
10. Встав из-за стола необходимо задвинуть стул и отнести грязную посуду.

### **Влажная уборка класса (спальни).**

1. При необходимости поднять стулья, подмести пол.
2. Принести воду, наполнив ведро не более 2\3 его объема.

3. Наливать воду – сначала холодную, потом горячую.
4. Тряпку намочить, отжать и протирать пол слева направо между рядами парт (кроватьей) и под мебелью.
5. После окончания мытья аккуратно вылить воду, прополоскать тряпку и ведро.
6. До полного высыхания пола не разрешается хождение детей по помещению.

#### **Пришивание пуговицы.**

1. Закрепить нитку, продеть через отверстие пуговицы.
2. Проколоть иглу через второе отверстие на другую сторону ткани.
3. С изнаночной стороны проколоть иглу в третье отверстие пуговицы. Через четвертое – снова на изнаночную сторону и т. д.
4. Закрепить нитку. На изнаночной стороне подколоть иглу под стежки. Обмотать нитку 2-3 раза вокруг конца иглы.
5. Затянуть узелок и обрезать нитку.

#### **Телефонная служба.**

1. Знание цифр на телефонном табло и умение пользоваться.
2. Умение безошибочно набирать службы 01, 02, 03, 04, справочную службу, рабочие и домашние телефоны родителей, друзей.
3. Знание норм телефонного этикета в разговоре.
4. Умение владеть своими чувствами, настроением при разговоре.
5. Умение четко формулировать свои предложения, просьбы во время разговора.
6. Умение вовремя сосредоточиться в экстремальных ситуациях.
7. В случае недозвона не волноваться, не теряться, а повторить вызов.

#### **Завязывание шнурков.**

1. Шнуруются ботинки в следующем порядке: левая рука отыскивает на ботинке нижнюю свободную дырочку, а правая продергивает в нее снизу вверх шнурок.
2. Левая рука захватывает шнурок и вытягивает из дырочки. Свободная правая рука отыскивает другой конец шнурка.
3. Когда концы шнурка в обеих руках, нужно выпустить из левой руки шнурок, а тот конец шнурка, что был в правой, переложить в левую.
4. Правая рука отыскивает справа свободную нижнюю дырочку, а левая продергивает в нее свой конец шнурка с тем, чтобы правая его вытащила.
5. Обучив детей шнуровать ботинки, можно перейти к завязыванию шнурков.
6. Берем шнурок за концы, находим середину, выравниваем концы.
7. Части шнурка складываем пополам, завязываем. (Сначала нужно учить завязывать толстый шнур или шарф и только после того, как дети научатся завязывать простые узлы на толстом материале, переходят к завязыванию шнурков)

#### **Литература:**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (вместе с "СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 N 38528.

2. Приказ Министерства образования и науки РФ №1598 от 19.12.2014г., регистрационный № 35847 от 03.02.2015г "Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";