

Областное специализированное государственное бюджетное учреждение
«Многопрофильный центр социальной помощи семье и детям «Семья»
Вейделевского района» Белгородской области

Принята

На заседании совета

Специалистов

От « 26 » августа 2024г.

Протокол № 1

Утверждаю:

Директор ОСГБУ «МЦСПСиД «Семья»

Вейделевского района Белгородской
области

Яковлев В.Н. 

« 26 » августа 2024г.



Реабилитационная программа

**« Формирование и развитие культурно-гигиенических навыков и
навыков самообслуживания»**

Возраст воспитанников: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Ободенко Наталья Семеновна,

воспитатель старшей

реабилитационной группы

п. Вейделевка, 2024.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	8
Содержание изучаемого курса.....	11
Приложения	12
Список литературы.....	13

Пояснительная записка.

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения любого человека. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Воспитание гигиенических навыков играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, общественных местах, способствует социализации ребенка.

Создание благоприятной среды является необходимым условием для эффективного развития культурно-гигиенических навыков у воспитанников. Особенно это необходимо для детей, поступивших в учреждение из неблагополучных семей, где взрослые не придавали значения чистоте, гигиене и самостоятельному уходу.

В связи с тем, что культурно-гигиенические навыки и привычки имеют выраженную социальную направленность, деятельность воспитателей должна быть направлена на приучение воспитанниками выполнять установленные в обществе правила, соответствующие нормам поведения. К основным культурно-гигиеническим навыкам относятся навыки по соблюдению чистоты тела, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

Актуальность программы

Актуальность формирования культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у подростков в условиях социально-реабилитационного центра

очевидна. Она основывается на объективных факторах. В центр очень часто поступают дети из социально неблагополучных, проблемных семей. В семьях с асоциальным образом жизни родителей, низким уровнем общей культуры дети, как правило, не получают должного развития и воспитания, в том числе их базовые культурно-гигиенические навыки часто находятся недостаточном или низком уровне. Поэтому с самого начала пребывания каждого подростка в центре уровень развития КГН находится под наблюдением и контролем сотрудников учреждения.

В ходе реабилитации подростков необходимо скорректировать имеющиеся у них КГН, совершенствовать их и довести до необходимого возрастного уровня.

Какие навыки и умения следует воспитывать в первую очередь?

Можно выделить три основные категории:

- гигиенические навыки;
- навыки культуры поведения;
- навыки самообслуживания.

Необходимо выделить понятия «**умения**» и «**навык**».

Умения – это сформированная у ребенка способность совершать определенные действия на основе полученных знаний.

Навык - это автоматизированное действие, формируемое в результате многократных повторений и упражнений.

Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением его при определённых одинаковых или сходных условиях. Привычки в отличие от навыков создают не только возможность выполнения того или иного действия, а обеспечивают сам факт его осуществления. Навык, ставший потребностью - это привычка. Привычки, приобретённые ребёнком, сохраняются длительное время и становятся, как гласит народная мудрость, второй натурой. Приобретённые привычки становятся устойчивыми и трудно поддаются перевоспитанию.

Поэтому в условиях центра перед педагогами стоит задача не просто правильно скорректировать КГН, уже имеющиеся у подростка, но главное – перевести их в устойчивые навыки, а также способствовать развитию у воспитанников стремления к здоровому образу жизни.

Формирование КГН в подростковом возрасте имеет свою специфику, поскольку связано возникновением и формированием «чувства взрослости», что предполагает расширение сферы самостоятельности и признание со стороны взрослых факта взросления ребенка. В этом возрасте подростка можно мотивировать на соблюдение правил личной гигиены и стремление к здоровому образу жизни через осознание своего взросления.

В процессе работы по развитию КГН у подростков следует использовать не столько игровые методики, как с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, а более «взрослые» формы работы: объяснение, рассказ, беседа, размышление, тренинг, диспут. Хотя элементы игры можно и нужно включать в занятия, чтобы поддерживать интерес воспитанников. Эти формы работы должны использоваться в сочетании с постоянным соблюдением подростками правил личной гигиены, во всех режимных моментах.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, гигиенические навыки совершенствовались.

Личная гигиена подростков отличается от гигиены детей младшего школьного возраста – правила немного другие. В идеале подросток должен сам следить за своим внешним видом: чистыми волосами, кожей и телом.

Обязательным условием формирования гигиенических навыков, воспитания у подростков привычки к здоровому образу жизни является высокая санитарная культура персонала учреждения, где должны быть созданы необходимые условия для сохранения здоровья детей, полноценного физического и гигиенического развития.

Также необходимое условие для успешного гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых. Подросток закрепляет гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником. Обязанность сотрудников – постоянно закреплять приобретенные подростками навыки.

Традиционно формирование культурно-гигиенических навыков у детей осуществляется в процессе всей реабилитационной работы: в режимных моментах, в повседневном общении, в играх, на занятиях. Чтобы дети овладели этими навыками, необходимо планирование работы, так как формирование навыков - процесс длительный, требующий многократности и последовательности выполнения каких-либо упражнений.

Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно, в разных ситуациях. Для закрепления знаний и навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения, например, назначить ответственных для систематической проверки у сверстников состояния ногтей, рук, одежды, содержания личных вещей в шкафу и т.д.

Важно, чтобы дети могли видеть результаты своих действий: один стал значительно опрятнее, другой идеально заправляет кровать, третий не забывает чистить зубы на ночь и т.д. А педагог должен обязательно увидеть, поощрить тех ребят, действия которых стали самостоятельными, автоматическими.

Таким образом, для достижения положительных результатов необходима спланированная, систематическая, регулярная работа.

Для реализации данного направления реабилитационной работы с подростками разработана программа по формированию КГН, навыков самообслуживания.

Возрастные особенности детей 12-18 лет

Подростковый возраст — это не только период активного полового созревания, это сильнейший кризис в развитии личности человека. Подросток стремится к самостоятельности. Формируется осознание собственного положения в обществе, усваиваются нормы и правила поведения в социуме, вырисовывается жизненная позиция и внутренние установки.

Подросток уже не является ребёнком, но вместе с этим он ещё не является и взрослым. То есть он требует большей свободы действий, но сталкивается с ограничениями и запретами взрослых. Таким образом, назревает конфликт в семье. Особенно это касается тех случаев, когда родители отказываются признавать взросление собственного ребёнка и продолжают себя вести с ним как с маленьким.

Цель программы:

Создать условия для формирования устойчивых КГН и навыков самообслуживания у подростков в условиях социально-реабилитационного центра.

Задачи программы:

Образовательные:

дать детям знания о нормах и правилах гигиены в подростковом возрасте, об основах здорового образа жизни;

сформировать прочные навыки соблюдения личной гигиены;

Развивающие:

развить необходимые навыки самообслуживания в соответствии с возрастом.

Воспитывающие:

Воспитывать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания у детей подросткового возраста.

Новизна программы:

Программа «Формирование КГН у подростков» интересна тем, что воспитанники находят дополнительный материал к теме занятия, готовят сообщения и выступления, тем самым закрепляя знания по данной теме.

Принципы:

В основу программы «Формирование и развитие культурно-гигиенических навыков» положены следующие **принципы:**

- планомерность и непрерывность;
- развивающий характер обучения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- целостность подхода педагогов к формированию культурно - гигиенических навыков.
- принцип системности и последовательности (предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении).
- принцип коллективизма.
- принцип доступности;
- результативности;
- принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивный метод;
- объяснительно-иллюстративный метод;
- поисковый метод;
- методы стимулирования;
- словесный;
- наглядный;
- практический;
- метод работы от простого к сложному.

Условия реализации программы:

Реализация реабилитационной программы осуществляется: 1 учебный год, 1 раз в неделю. Длительность занятий 45 минут. Теории 17 часов, практики 19 часов.

Общие сведения об учебной группе:

- воспитанники 12-18 лет;
- группа с переменным составом;
- количество обучающихся до 10 человек.

Формы проведения занятий:

- беседа;
- лекция;
- комплексное занятие;
- практическое занятие;
- рассказ с элементами показа;
- викторина.

Ожидаемые результаты:

При освоении реабилитационной программы «Формирование КГН и навыков самообслуживания у подростков» должны быть сформированы культурно-гигиенические навыки согласно его возрасту:

- воспитанник должен самостоятельно и аккуратно выполнять гигиенические процедуры;
- соблюдать элементарные правила поведения во время выполнения водных процедур;
- соблюдать правила гигиены в повседневной жизни;
- правильно ухаживать за своим телом;
- уметь замечать беспорядок в одежде и устранять его.

Необходимо помнить, что только систематическая и повседневная работа может способствовать развитию и совершенствованию необходимых навыков, а также выполнение требований воспитателя не только в условиях центра, но и в общественных местах (на улице, в транспорте, в школе, на экскурсиях, праздничных мероприятиях и т.д.)

Мотивация воспитанников на успех, создание благоприятных условий и получение радостных эмоций будут являться важным условием для развития гигиенических навыков в системе.

Ведь для человека, который соблюдает элементарные правила гигиены, жизнь полна радости, потому что он сохраняет своё здоровье.

Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела, темы.	Формы контроля	Количество часов.		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж -1ч «Что я знаю о гигиене?»			1ч	
2.	Общая гигиена -7ч				
2.	Беседа «Чистота – залог здоровья!»	опрос		1ч	
3.	Практическое занятие «Гигиена детей и подростков»	опрос			1ч
4.	Практическое занятие «Личная гигиена»	опрос			1ч
5.	Беседа «Гигиена девочек»	опрос		1ч	
6.	Беседа «Значение кожи для здоровья человека»	викторина		1ч	
7.	Практическое занятие «Уход за кожей»	Самостоятельная работа			1ч
8.	Комплексное занятие «Организм человека. Назначение каждой части тела»	Опрос, анализ творческих заданий			1ч
3.	Гигиена полости рта, зрения, слуха -11ч				
9.	Лекция «Мои зубы. Уход за зубами»	опрос		1ч	
10.	Лекция «Гигиена полости рта»	опрос		1ч	
11.	Практическое занятие «Профилактика зубных заболеваний»	Анкетирование, опрос			1ч
12.	Рассказ «Гигиена зрения»	опрос		1ч	
13.	Беседа с элем практики «Береги глаза смолоду»	опрос			1ч
14.	Практическое занятие «Как сохранить своё зрение»	викторина			1ч
15.	Беседа «Орган слуха. Уход за ушами»	опрос			1ч
16.	Беседа с элементами практической работы	Анализ творческих		0,5ч	0,5ч

	«Гигиена слуха»	заданий			
17.	«Здоровые волосы – краса человека»	беседа		1ч	
18.	Рассказ «Уход за волосами»	Практическая работа			1ч
19.	Практическое занятие «Уход за руками и ногами»	Практическая работа			1ч
4	Гигиена питания -5ч				
20.	Рассказ «Гигиена питания у подростков»	опрос		1ч	
21.	Практическое занятие «Правила пользования столовыми приборами»	Самостоятельная работа			1ч
22.	Практическое занятие «Сервировка стола»	Практическая работа			1ч
23.	Практическое занятие «Культура поведения за столом»	Практическая работа			1ч
24.	Беседа «Правильное питание – здоровый организм»	Опрос		1ч	
5	Уход за вещами -6ч				
25.	Беседа с элементами практики «Правила одевания, раздевания.	Анализ творческих заданий			1ч
26.	Практическое занятие «Уход за вещами».	Самостоятельная работа			1ч
27.	Практическое задание «Одежда школьника»	Анализ творческих заданий			1ч
28.	Выполнение обязанностей дежурного	Самостоятельная работа			1ч
29.	Беседа с практической частью «Гигиена одежды и обуви»	Анализ творческих заданий		0,5ч	0,5ч
30.	Беседа «Как всегда выглядеть красиво»	опрос		1ч	
6	Гигиена жилища -6ч				
31.	Беседа «Площадь гигиены»	опрос		1ч	
32.	Практическое занятие. «Дежурство. Уборка	Практическая работа			1ч

	комнаты».				
33.	Викторина «Правила гигиены»	викторина		1ч	
34.	КВН «Уроки Мойдодыра»	КВН		1ч	
35.	Практическое занятие «Десять правил личной гигиены»	Самостоятельная Работа			1ч
36.	Итоговое занятие «Что я знаю о гигиене?»	тест			1ч
			36ч	17ч	19ч

Содержание изучаемого курса

I Вводное занятие. Инструктаж.1ч.

II Общая гигиена - 7ч

Теория: Знакомство с понятием здоровье, гигиена, с правилами личной гигиены, с памяткой «Как правильно умываться». Какие функции выполняет кожа, как за ней ухаживать.

Практика: памятка «Как ухаживать за своим телом», упражнение «Для чего это надо?», задание «Узнай по описанию», практическая работа «Измерь свой рост и вес».

III Гигиена полости рта, зрения, слуха – 11ч

Теория: Значение органов зрения, слуха. Правила сохранения и чистки зубов, профилактика кариеса и зубных заболеваний, как устроен глаз, как сохранить свое зрение. Знакомство с близорукостью и дальнозоркостью, причины патологии зрения. Ухо – орган слуха и равновесия.

Практика: упражнение «Что находится во рту?», практическая работа «Мои зубы», памятка «Как ухаживать за зубами», гимнастика для глаз, упражнение «Что изменилось?», памятка по сохранению хорошего зрения, кроссворд, советы «Береги зрение». Упражнения для улучшения слуха.

IV Гигиена питания 5ч

Теория: правильное и неправильное питание, пословицы о еде, значение правильного питания для подростка.

Практика: составление правил о правильном питании, правила сервировки стола, тест «Правильно ли вы питаетесь?», викторина «Мое питание».

VI Уход за вещами 6ч

Теория: беседа об уходе за одеждой, обувью, беседа правила одевания и раздевания.

Практика: памятки «Как ухаживать за вещами», «Как ухаживать за обувью», правила удаления пятен с одежды, карточки-тесты.

VII Гигиена жилища 6ч

Теория: беседа значение уборки помещения, помощники для уборки, последовательность действий при уборке.

Практика: правила уборки, кроссворд, правила гигиены.

Приложение 1

Анкета на начальном этапе.

«Как ухаживать за своим телом»

1. Сколько раз в день нужно мыть руки?
2. Когда нужно чистить зубы?
3. Сколько раз в день нужно умываться?
4. Мыть голову?
5. Мыть ноги?
6. Назовите личные вещи гигиены
7. Сколько раз в день нужно принимать душ?

Приложение 2

Анкета на заключительном этапе.

«Как ухаживать за своим телом»

1. Назовите правила личной гигиены.
2. Почему от зубов зависит здоровье организма?
3. Как определить тип кожи?
4. Чем полезно солнце для человека?
5. Какую температуру имеет тело человека?
6. Для чего человеку нужно есть твёрдую пищу?
7. Что такое кариес?
8. Как лучше сохранить своё здоровье?
9. Какие части глаза имеют защитную функцию?
10. Назовите правила ухода за ушами.
11. Что нужно делать чтобы волосы были красивыми и шелковистыми?
12. На сколько человек рассчитана 1 расчёска?
13. Как нужно тренировать ноги?
14. Назовите правила ухода за ногами.
15. Как правильно ухаживать за одеждой?
16. За обувью?

17. Что нужно для уборки вашей комнаты?
18. Назовите правила ухода за руками и ногами.

Список рекомендованной литературы

1. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т. Ф. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 9 до 12. - М.: Просвещение, 2011.
2. Буре Р.С., Островская Л.Ф. Воспитатель и дети. - М.: Просвещение, 2001 - 121с.
3. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб.: Акцидент, 2009. - 34с.
4. Каплан Л. Посеешь привычку, пожнешь характер. - М.: Просвещение, 2010. - 98с.
5. Кониная Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. - М: Айрис-пресс, 2007 -12 с.
6. Кулагина И.Ю., В.Н. Колюцкий В.Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. - М.: ТЦ, Сфера, при участии "Юрайт", 2002. - 464с.
7. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей школьного возраста. - М.: Просвещение, 2014. - 96с.
8. Татарникова Л.Г. Валеология основа безопасности жизни ребенка. - СПб.: Петрос, 2007. - 240 с.
9. Теплюк С. Об опрятности и аккуратности.// Дошкольное воспитание.- 1988. - №9. - С. 13-17.
10. Урунтаева Г. А, Афонькина Ю.А. Как приобщить ребёнка к гигиене и самообслуживанию. - М.: Просвещение, 2007. - 215с.
11. Хабарова С. В. Культура повседневной жизни - М.: Педагогика, 2015 - 122с.
12. Чулкова Н. Воспитание культурно-гигиенических навыков // Дошкольное воспитание. - 1991 - №5 - С.11

13. Шалаева Г.П., Журавлева О.М. Правила поведения для воспитанных детей. - М.: Слово - Эксмо, 2010. - 160с.
14. Шлозберг С., Непорент Л. О здоровом образе жизни: Учебное пособие. - М-СПб. - Киев: Диалектика, 2010. - 256с.
15. Штольц Х., Рудольф Р. Как воспитать нравственное поведение? - М: Просвещение, 2014. - 201с.
16. Яковенко Т., Ходонецких З. О воспитании культурно-гигиенических навыков.// - 1979. - № 8. - С. 15-20.