



■ СПЕЦИАЛЬНОЕ И ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
■ ■ ■ ИНКЛЮЗИВНОЕ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
■ ■ ■ ОБРАЗОВАНИЕ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Е.С. Лыкова-Унковская

СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА



Дидактический материал для работы с детьми
по формированию бытовой компетенции
для 1 дополнительного и 1 классов
общеобразовательных организаций,
реализующих ФГОС НОО ОВЗ
и ФГОС образования детей
с нарушениями интеллекта

6+

УДК 376.4:316.6*00(01)

ББК 74.3

Л88

Автор:

Е.С. Лыкова-Унковская, канд. пед. наук

Рецензенты:

Яковлева И.М., доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой олигофренопедагогики и клинических основ специальной педагогики ИСОиКР ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»

Титова О.В., кандидат педагогических наук, доцент, зам. заведующей кафедрой олигофренопедагогики и клинических основ специальной педагогики ИСОиКР ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»

Лыкова-Унковская Е.С.

Л88 Социально-бытовая ориентировка : Дидактический материал для работы с детьми по формированию бытовой компетенции для 1 дополнительного и 1 классов общеобразовательных организаций, реализующих ФГОС НОО ОВЗ / Е.С. Лыкова-Унковская. — М.: Издательство ВЛАДОС, 2017. — 44 кар. : ил. — В папке также: Методические рекомендации /Е.С. Лыкова-Унковская. — 8 с. — (Специальное и инклюзивное образование).

ISBN 978-5-906992-51-2

Данное пособие направлено на формирование бытовой компетенции у детей, имеющих различные нарушения: интеллектуальные, нарушения речи, слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата.

Особенностью данного пособия является разработанная автором система иллюстрированного пошагового обучения навыкам личной гигиены, одевания/раздевания, самообслуживания за столом, хозяйственно-бытовым навыкам.

Большое внимание автор уделяет роли родителей в формировании бытовой компетенции детей. Пособие предназначено для детей 1 подготовительного и 1 классов.

УДК 376.4:316.6*00(01)

ББК 74.3

© Лыкова-Унковская Е.С., 2017
© ООО «Издательство ВЛАДОС», 2017
© Художественное оформление.
ООО «Издательство ВЛАДОС», 2017
© Оригинал-макет. ООО «Издательство ВЛАДОС», 2017

ISBN 978-5-906992-51-2

Учебное издание

Лыкова-Унковская Екатерина Сергеевна

СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА

Дидактический материал для работы с детьми
по формированию бытовой компетенции для 1 дополнительного и 1 классов
общеобразовательных организаций, реализующих ФГОС НОО ОВЗ

Зав. художественной редакцией *И.В. Яковлева*

Художник *Е.Н. Комиссаров*

Компьютерная верстка *С.В. Иванцов*

Подписано в печать 30.03.2017. Формат 60×90/8.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 11.0 +1,0 метод.

Тираж 10 000 экз. (1-й завод 1–1000 экз.). Заказ № 1775тп.

Издательство ВЛАДОС.

119571, Москва, а/я 19.

Тел./факс: (495) 984-40-21, 984-40-22, 940-82-54.

E-mail: vlados@dol.ru

<http://www.vlados.ru>

**БИБЛИОТЕКА
КГБОУ**

«Красноярская школа №5»

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного
электронного оригинал-макета в типографии

ОАО «Альянс «Югполиграфиздат», ООО «Т-Пресс».

400001, г. Волгоград, ул. КИМ, 6.

Тел./факс: (8442) 26-60-10, 97-49-40

Методические рекомендации к дидактическому материалу «Социально-бытовая ориентировка»

Важным этапом в подготовке к самостоятельной жизнедеятельности ребенка с ограниченными возможностями здоровья является формирование бытовой компетенции, предполагающей владение навыками личной гигиены, одевания/раздевания, самообслуживания за столом и хозяйственно-бытовыми навыками без посторонней помощи.

У детей с нормальным развитием бытовая компетенция формируется в процессе общения со взрослыми, подражания их действиям, во время имитационных игр, при выполнении хозяйственно-бытовых обязанностей и т.д., а бытовая компетенция детей с ограниченными возможностями здоровья существенно затруднена. Особенно это касается категории детей с интеллектуальными нарушениями, а также с тяжелыми нарушениями речи, нарушениями опорно-двигательного аппарата, со сложной структурой дефекта, глухих, слабослышащих, слабовидящих детей и т.д. Отсутствие целенаправленных приемов: анализа, сравнения и систематического поиска, применение неадекватных способов действия часто приводит к хаотичному, беспорядочному способу познания окружающего мира и, соответственно, такого же поведения. Часто ребенок с ограниченными возможностями здоровья не в состоянии самостоятельно освоить образцы решения бытовых задач, ему необходима помощь взрослого.

Одним из основных условий осуществления целенаправленной коррекционно-развивающей работы по формированию бытовой компетенции детей с ограниченными возможностями здоровья является сочетание наглядных приемов со словесными пояснениями (речевыми инструкциями). В основу формирования бытовой компетенции положена разработанная система иллюстрированного пошагового обучения. В пособии представлены пошаговые инструкции по 4 блокам: «Навыки личной гигиены», «Навыки одевания/раздевания», «Навыки самообслуживания за столом» и «Хозяйственно-бытовые навыки». В каждом блоке выделены наиболее значимые на наш взгляд навыки, для формирования которых последовательно описаны и проиллюстрированы шаги — от начала и до конца действия.

Предложенные в пособии иллюстрации-шаги можно разрезать по пунктирной линии и использовать отдельную карточку при отработке маленького шага, которому необходимо ребенка обучить. На обороте карточки-шага указана информация: 1) название блока (например: «Навыки личной гигиены»); 2) номер и название инструкции (например: Инструкция №1. «Обучение мытью рук с мылом»); 3) общее количество шагов в этой инструкции

(например: 8 шагов); 4) номер отрабатываемого шага и описание к нему (например: Шаг 1. Включить кран, отрегулировать температуру воды). Оборот карточек имеет цвет, соответствующий определенному блоку навыков. Кроме того, в каждом блоке свой персонаж.

Иллюстрации можно использовать в виде инструкции, не разрезая на отдельные карточки-шаги. Например, повесить в раздевалке инструкцию «Обучение надеванию футболки» из блока «Навыки одевания/раздевания», или же в столовой — инструкцию «Обучение наливаю воды из бутылки в стакан» из блока «Навыки самообслуживания за столом», в классе — инструкцию «Обучение поливанию комнатных растений» из блока «Хозяйственно-бытовые навыки» и т.д. К такому варианту предусмотрена полная инструкция с описанием всех шагов.

Предложенные в пособии иллюстрации-шаги можно использовать и как серию сюжетных картинок, которую ребенок должен сложить в правильной последовательности.

Иллюстрации-шаги яркие, красочные, что несомненно будет привлекать внимание детей и позволит проводить занятия в игровой форме, поддерживать интерес детей на протяжении длительного времени.

Надеюсь, что педагоги обязательно дополнят авторские задумки собственными идеями.

Следует отметить, что при традиционном обучении в условиях образовательной организации невозможно охватить формирование всех навыков. Это достаточно длительный процесс, требующий систематической работы, которая не может быть организована только образовательной организацией, она должна выполняться и дома. Например, в семье необходимо прививать детям навыки, связанные с утренними и вечерними гигиеническими процедурами (достаточно сложно в условиях образовательной организации научить ребенка чистить зубы, умываться и т.д.). Родители же, как правило, оказываются недостаточно подготовленными к оказанию социально-педагогической помощи своему ребенку. Им легче осуществлять уход за ребенком, чем брать на себя тяжелый труд по выработке у него навыков самообслуживания. Однако в этом случае складывающиеся стереотипы гиперопеки начинают препятствовать формированию бытовой компетенции. Выход из сложившейся ситуации — организация систематической помощи родителям в вопросах формирования бытовой компетенции их детей.

В соответствии с основной целью — формирование бытовой компетенции детей — содержание работы можно представить тремя взаимодополняющими направлениями.

Первое направление — педагогическая диагностика. Цель: составление индивидуальной программы развития на основе изучения особенностей бытовой компетенции детей и потребности их родителей в информационной поддержке со стороны образовательной организации.

Второе направление — коррекционно-развивающая работа с детьми. Цель: формирование бытовой компетенции с использованием системы иллюстрированного пошагового обучения на основе составленной индивидуальной программы развития.

Третье направление — консультирование родителей в вопросах формирования бытовой компетенции детей. Цель: повышение психолого-педагогической осведомленности родителей в данном вопросе.

1. Педагогическая диагностика

С целью выявления исходного уровня сформированности бытовой компетенции ребенка, а также потребности его родителей в информационной поддержке со стороны образовательной организации в вопросах формирования бытовой компетенции, заполняется диагностическая карта.

Инструкция по заполнению диагностической карты.

1. Диагностическую карту могут заполнять воспитатели, педагоги и другие специалисты, работающие с ребенком.

2. Диагностическая карта заполняется два раза в год — в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

3. Оценка уровня сформированности бытовой компетенции происходит по 3-х бальной шкале:

— высокий уровень сформированности бытовой компетенции — по 2 балла за каждое выполненное задание — бытовая компетенция сформирована. Дети самостоятельно могут выполнять все операции по блокам «навыки личной гигиены», «навыки одевания/раздевания», «навыки самообслуживания за столом», «хозяйственно-бытовые навыки». Задание понимают, демонстрируют наличие и стойкость интереса, целенаправленность деятельности, проявляют волевые усилия.

— средний уровень сформированности бытовой компетенции — 1 балл — бытовая компетенция на стадии формирования, то есть выполнение задания происходит при незначительной помощи взрослого (например, взрослый начинает действие вместе с ребенком, а продолжает и заканчивает ребенок самостоятельно при контроле взрослого). Дети, у которых формирование навыков находится на этом уровне, могут самостоятельно выполнять некоторые операции действия, но при этом отмечается неаккуратность в выполнении. В основном, дети нуждаются в помощи взрослого.

— низкий уровень сформированности бытовой компетенции — 0 баллов — бытовая компетенция не сформирована. В эту группу входят как дети, которые при выполнении задания со взрослым не сотрудничают, не понимают цели задания, могут вести себя неадекватно по отношению к нему, так и дети, которые пытаются сотрудничать со взрослым при выполнении того или иного шага, т.е. выполняют действия, незначительно облегчающие уход за ними. Например, при намазывании хлеба маслом ребенок сам открывает масленку, пытается взять в руки ломтик хлеба; при одевании просовывает или пытается просунуть руки в рукава и т.д. Все дети данной группы зависят от посторонней помощи, самостоятельно действия выполнить не могут. Но не всегда принимают помощь взрослого.

4. Потребность родителей в информационной поддержке со стороны образовательной организации также оценивалась по 3-х бальной шкале:

— высокий уровень потребности в поддержке — родители отмечают необходимость в поддержке со стороны образовательной организации в формировании навыков бытовой компетенции — 2 балла;

— средний уровень потребности в поддержке — родители отмечают, что им иногда требуется поддержка в формировании навыков бытовой компетенции — 1 балл;

— низкий уровень потребности в поддержке — родители отмечают, что не нуждаются в поддержке со стороны образовательной организации — 0 баллов.

5. Определяется обобщенная оценка уровня сформированности по каждому направлению.

— бытовая компетенция (навыки личной гигиены, навыки одевания/раздевания, навыки самообслуживания за столом, хозяйственно-бытовые навыки): высокий уровень — 10 баллов; средний уровень — 1–9 баллов; низкий уровень — 0 баллов;

— потребность родителей в поддержке со стороны образовательной организации: высокий уровень — 8 баллов; средний уровень — 1–7 баллов; низкий уровень — 0 баллов.

6. В графу «Примечание» вписывается информация о формировании навыков у детей или же другая информация на усмотрение специалистов.

7. Выделяются основные и важные для данного ребенка навыки, которыми он не владеет или же владеет на среднем уровне, составляется индивидуальная программа развития.

8. Составляется план консультативной работы с родителями с учетом выявленной потребности в информационной поддержке со стороны образовательной организации в вопросах формирования бытовой компетенции их детей.

9. В конце учебного года подводятся итоги, вписываются результаты работы.

**Диагностическая карта сформированности бытовой компетенции ребенка
и потребности родителей в поддержке со стороны образовательной организации**

ФИО ребенка _____

ФИО родителей _____

Направление		СЕНТЯБРЬ (баллы)			СЕНТЯБРЬ (уровень)	МАЙ (баллы)			МАЙ (уровень)	Примечание
		2	1	0		2	1	0		
Бытовая компетенция	<i>I. Навыки личной гигиены</i>									
	– моет руки с мылом									
	– умывается									
	– чистит зубы									
	– расчесывается									
	– стирает вещи индивидуального пользования									
	<i>II. Навыки одевания/раздевания</i>									
	– застегивает пуговицы, молнию, кнопки									
	– вдевает ремень в брюки									
	– самостоятельно переобувается									
	– завязывает шнурки									
	– самостоятельно переодевается									
	<i>III. Навыки самообслуживания за столом</i>									
	– наливает воду из бутылки в стакан									
	– открывает пачку с печеньем									
	– готовит бутерброды									
	– намазывает хлеб маслом									
	– самостоятельно кушает в столовой									
	<i>IV. Хозяйственно-бытовые навыки</i>									
	– моет посуду									
	– вытирает пыль									
	– подметает пол									
	– моет пол									
	– поливает комнатные растения									

Продолжение табл.

Направление	СЕНТЯБРЬ (баллы)			СЕНТЯБРЬ (уровень)	МАЙ (баллы)			МАЙ (уровень)	Примечание
	2	1	0		2	1	0		
Потребность родителей в поддержке со стороны образовательной организации	– в формировании навыков личной гигиены								
	– в формировании навыков одевания/раздевания								
	– в формировании навыков самообслуживания за столом								
	– в формировании хозяйственно-бытовых навыков								
	Другое:								

Индивидуальная программа: _____

План работы с родителями: _____

Результаты: _____

Дата: _____

Дата: _____

2. Коррекционно-развивающая работа с детьми

Коррекционно-развивающая область является обязательной частью внеурочной деятельности, поддерживающей процесс освоения содержания адаптированных основных общеобразовательных программ. В рамках коррекционного курса «Социально-бытовая ориентировка» возможно формирование бытовой компетенции как на индивидуальных, так и на фронтальных занятиях. Занятия рекомендуется проводить в виде занятия-тренинга по практическому усвоению определенного навыка, которое может иметь следующую структуру:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и задач занятия.
3. Сообщение или повторение теоретических знаний.
4. Ознакомление с объектом работы.
5. Упражнения по ознакомлению с правильным приемом работы.
6. Практическая работа (с использованием пошаговых инструкций и/или иллюстраций).
7. Оценка качества выполненной работы.
8. Подведение итогов.

При организации процесса обучения навыкам бытовой компетенции необходимы правильная организация пространства, рабочего места, наборы бытовых и специальных предметов.

Кроме того, можно включать в занятие упражнения по развитию мелкой моторики, так как развитие тонких дифференцированных движений пальцев и кистей рук рассматривается как необходимая предпосылка в овладении навыками, в формировании умения регулировать мышечные усилия в процессе предметных действий. Можно использовать различные виды массажа кистей и пальцев рук, такие как разминание, потряхивание, растирание, поглаживание, вибрация. Массаж проводится на индивидуальных занятиях, в комфортных для ребенка обстоятельствах, в сопровождении релаксирующей музыки. Выбор приема массажа зависит от двигательных возможностей ребенка и его мышечного тонуса. При пониженном тонусе используются глубокое поглаживание, растирание, разминание, сильная вибрация. При повышенном — поверхностное поглаживание, потряхивание, легкая вибрация.

Для формирования каждого отдельного навыка разработаны иллюстрированные пошаговые инструкции. Преимущество пошаговой системы состоит в том, что она позволяет быстро и эффективно обучить ребенка с ограниченными возможностями здоровья определенному навыку именно в том возрасте и том объеме, в котором этот навык формируется в случае обычного развития. Для этого определяется «шаг», на котором ребенок может самостоятельно совершить действие внутри данного навыка, и следующий маленький шаг, которому необходимо обучить ребенка.

Важно использовать иллюстрации при формировании бытовой компетенции, ведь в образовательной организации не всегда есть возможность организовать практическую работу по теме занятия.

Используются следующие уровни помощи взрослого:

- 1) сопряженное действие «рука в руку», сопровождаемое речевой инструкцией и/или иллюстрацией;
- 2) взрослый помогает начать действие, а продолжает и заканчивает ребенок самостоятельно, ориентируясь на речевую инструкцию и/или иллюстрацию;
- 3) взрослый показывает, как выполнить определенный шаг действия и/или же показывает иллюстрацию с соответствующим шагом, а ребенок подражает;
- 4) ребенок осуществляет действие самостоятельно от начала до конца, ориентируясь на пошаговую речевую инструкцию взрослого и/или на иллюстрацию;
- 5) ребенок осуществляет действие полностью самостоятельно без какой-либо помощи, речевых инструкций и иллюстраций.

Навыки отрабатываются не только на специально организованных занятиях, согласно индивидуальной программе развития, но и на основных режимных мероприятиях (в столовой, на прогулке и т.д.).

Пошаговые инструкции формирования навыков бытовой компетенции

Навыки личной гигиены

1) Обучение мытью рук с мылом.

1. Включить кран, отрегулировать температуру воды.
2. Подставить обе руки под струю воды.
3. Взять из мыльницы мыло.
4. Потереть мыло в ладонях до образования мыльной пены.
5. Положить мыло обратно в мыльницу.
6. Тщательно намылить тыльную сторону одной ладони о другую и наоборот.
7. Ополоснуть обе руки, пока не смоется вся мыльная пена.
8. Выключить кран.

2) Обучение умыванию.

1. Включить кран, отрегулировать температуру воды.
2. Сложить ладошки «лодочкой».
3. Подставить руки под струю, наполнив «лодочку» водой.
4. Поднести «лодочку» с водой к лицу, склонившись над раковиной.
5. Аккуратными движениями вымыть глаза, щеки, рот.
6. Выключить кран.

3) Обучение чистке зубов.

1. Открыть тюбик с зубной пастой.
2. Взять зубную щетку щетиной вверх.
3. Намочить щетку под струей воды.
4. Выдавить необходимое количество зубной пасты из тюбика на щетку.

5. Почистить зубы верхней челюсти.
6. Затем почистить зубы нижней челюсти.
7. Тщательно прополоскать рот.
8. Вымыть зубную щетку под струей воды, убрать на место.
9. Закрыть тюбик с зубной пастой.
10. Убрать тюбик на место.

4) Обучение причесыванию.

1. Подойти к зеркалу, взять расческу.
2. Провести расческой по волосам с одной стороны.
3. Провести расческой по волосам с другой стороны. Действие повторить несколько раз.
4. Положить расческу на место.

5) Обучение стирке мелких вещей в тазу.

1. Наполнить таз теплой водой.
2. Одной рукой взять носовой платочек.
3. Другой рукой взять из мыльницы мыло.
4. Намочить и намылить платочек мылом.
5. Положить мыло обратно в мыльницу.
6. Взять платочек обеими руками и потереть до образования мыльной пены, периодически опуская в таз с водой.
7. Отложив платочек, вылить мыльную воду из таза.
8. Снова наполнить таз чистой водой.
9. Ополоснуть платочек в чистой воде.
10. Выжать платочек.
11. Встряхнуть платочек.
12. Вывесить на просушку.

Навыки одевания/раздевания

6) Обучение надеванию футболки.

1. Просунуть голову через горловину футболки.
2. Продеть одну руку в рукав.
3. Продеть вторую руку в рукав.
4. Натянуть футболку на туловище.

7) Обучение снятию футболки.

1. Взяться за края футболки, поставив руки крест-накрест.
2. Поднять руки вверх, держась за края футболки.
3. Высунуть голову через горловину футболки.
4. Высунуть руки через рукава футболки.

8) Обучение надеванию брюк (не застегивая).

1. Сидя на стуле, продеть одну ногу в брючину.
2. Продеть вторую ногу в брючину и натянуть брюки до колен.
3. Натянуть брюки до середины бедер.
4. Встав со стула, натянуть брюки до талии.

9) Обучение снятию брюк (расстегнутых взрослым).

1. Спустить брюки от талии до колен.
2. Сесть на стул и спустить брюки от колен до лодыжек.
3. Стянуть брючину с одной ноги.
4. Стянуть брючину с другой ноги.

10) Обучение застегиванию молнии.

1. Взять одной рукой край разъемной части молнии, второй — другую часть молнии с «бегунком».
2. Соединить «замком» правую и левую части молнии.
3. Взяться за «бегунок» молнии и аккуратно довести его до конца, при этом держась за основание молнии.

11) Обучение расстегиванию молнии.

1. Взяться одной рукой за «бегунок» молнии.
2. Расстегнуть молнию, аккуратно опустив «бегунок» до основания молнии.
3. Держась за основание, разъединить половинки молнии.

12) Обучение застегиванию кнопок.

1. Взять одной рукой нижнюю половинку кнопки (с выемкой).
2. Другой рукой взять верхнюю половинку кнопки (с выпуклой частью).
3. Соединить обе половинки сильным нажатием пальцами до щелчка.

13) Обучение расстегиванию кнопок.

1. Взяться одной рукой за нижнюю половинку кнопки (с выемкой).
2. Другой рукой за верхнюю половинку кнопки (с выпуклой частью).
3. Аккуратно потянуть половинки кнопки в разные стороны.

14) Обучение застегиванию пуговиц.

1. Раскрыть петлю (отверстие) одной рукой.
2. Другой рукой взяться за пуговицу и протолкнуть ее в петлю снизу-вверх.
3. Сверху взять пуговицу двумя пальцами (большим и указательным) и вытянуть ее.

15) Обучение расстегиванию пуговиц.

1. Раскрыть петлю с пуговицей одной рукой.
2. Другой рукой протолкнуть пуговицу в петлю сверху вниз.
3. Снизу взять пуговицу двумя пальцами (большим и указательным) и вытянуть ее с другой стороны.

16) Обучение вдеванию ремня в брюки.

1. Надеть брюки, застегнув молнию и пуговицу.
2. Взять ремень.
3. Продеть конец ремня в большую петлю на поясе брюк (шлевку).
4. Аналогично продеть конец ремня в оставшиеся шлевки вокруг талии (шлевки можно посчитать заранее, чтобы не пропустить).
5. Протянуть ремень через все шлевки до упора в пряжку.
6. Застегнуть пряжку.

17) Обучение надеванию обуви (не застегивая и не завязывая шнурков).

1. Сидя на стуле, поставить ботинки перед собой на пол.
2. Расслабив шнуровку, вставить левую ногу в левый ботинок.

3. Натянуть ботинок на ногу, до упора пятки.
4. Аналогично надеть правый ботинок на правую ногу.

18) Обучение снятию обуви (расстегнутую взрослым).

1. Сидя на стуле, взяться рукой за пяточную часть и стянуть ботинок.
2. Снять ботинок с одной ноги.
3. Аналогично снять ботинок с другой ноги.

19) Обучение застегиванию липучек.

1. Взять одной рукой верхнюю (прилипающую) часть липучки.
2. Протянуть ее конец в отверстие застёжки до упора.
3. Прижать липучку к нижней части.

20) Обучение расстегиванию липучек.

1. Взять одной рукой за край верхней половинки липучки.
2. Аккуратно потянуть вверх до полного разделения половинок.
3. Протянуть верхнюю половинку липучки через отверстие застёжки.

21) Обучение завязыванию шнурков

1. В левую руку взять левый конец шнурка, в правую — правый.
2. Перекрестить шнурки, накинув левый шнурок на правый, поменяв при этом руки (в правой руке — левый шнурок, в левой — правый).
3. Завязать узел, протянув снизу-вверх в образовавшуюся петлю левый шнурок правой рукой.
4. С помощью большого и указательного пальцев сделать петли из правого и левого шнурков.
5. Перекрестить петли, накинув левую на правую.
6. Завязать бант, протянув снизу-вверх левую петлю.

22) Обучение развязыванию шнурков.

1. Развязать бант, потянув за один из концов шнурка.
2. Развязать узел с помощью указательного пальца, просунутого под узлом.

Навыки самообслуживания за столом

23) Обучение намазыванию хлеба маслом.

1. Открыть масленку с маслом.
2. Взять нож в правую руку, а ломтик хлеба — в левую.
3. С помощью ножа отделить немного масла.
4. Положить масло на ломтик хлеба и аккуратно намазать хлеб маслом с помощью ножа.

24) Обучение приготовлению бутербродов (все компоненты заранее нарезаны взрослым).

1. Взять ломтик хлеба в левую руку, а нож — в правую.

2. С помощью ножа намазать ломтик хлеба маслом.
3. Взять кусочек колбасы и положить сверху масла.
4. Взять кусочек сыра и положить сверху колбасы.

25) Обучение открыванию пачки с печеньем.

1. Взять пачку печенья в левую руку и найти красную ленточку у надписи: «Открыть здесь».
2. Правой рукой потянуть ленточку на себя, пока пачка не откроется полностью.

26) Обучение наливаю воды в стакан из бутылки.

1. Открыть бутылку с водой.
2. В одну руку взять стакан, в другую — открытую бутылку с водой.
3. Поставить стакан на стол и, придерживая его, осторожно наполнить до середины водой из бутылки.
4. Бутылку закрыть.

Хозяйственно-бытовые навыки

27) Обучение мытью посуды.

1. Включить кран, отрегулировать температуру воды.
2. Налить небольшое количество средства на губку.
3. Смочив тарелку водой, тщательно протереть ее губкой со средством с обеих сторон до полного удаления остатков пищи, жира.
4. Ополоснуть тарелку до полного смытия средства.
5. Положить тарелку на чистый поднос.
6. Аналогично вымыть другую посуду.

28) Обучение поливаю комнатных растений (лейка заранее наполнена водой).

1. По внешним признакам определить сухая или влажная почва в горшке с цветком (светлая почва — сухая, темная — влажная) или же на ощупь (сухая — рассыпается, влажная — нет).
2. Взять лейку с отстоявшейся водой (при необходимости наполнить лейку отстоявшейся водой из бутылки).
3. Наклонить носик лейки как можно ближе к почве, аккуратно лить воду по всей поверхности почвы до появления воды в поддоне. Следить, чтобы вода успевала впитаться и не перелилась через край горшка.
4. Лейку вновь наполнить водой, чтобы она отстоялась к следующей поливке, и поставить на место.

29) Обучение подметанию пола.

1. Смочив веник в ведре, аккуратно стряхнуть избыток воды в ведро.
2. Аккуратно провести влажным веником в направлении от себя, начиная от дальнего угла помещения к выходу, не пропуская поверхности пола. По мере необходимости промывать веник в ведре.

3. Взять совок, прижать его к полу около собранного мусора.
4. Веником собрать мусор в совок.
5. Выбросить мусор в мусорное ведро.
6. Промыть и убрать инвентарь на место.

30) Обучение вытиранию пыли при влажной уборке.

1. Смочить салфетку для вытирания пыли в небольшом тазике с водой.
2. Хорошо отжать салфетку.
3. Влажной салфеткой протереть мебель, выполняя плавные движения в одном направлении.
4. Салфетку прополоскать в тазике и отжать. Аналогично протереть другую мебель в помещении.
5. После окончания работы, прополоскав и отжав салфетку, вывесить ее на просушку.
6. Убрать инвентарь на место.

31) Обучение мытью пола.

1. Налить в ведро с водой моющее средство для пола.
2. Надеть резиновые перчатки, намочить половую тряпку в ведре.
3. Хорошо отжать половую тряпку.
4. Развернув тряпку, закрепить ее на швабре.
5. Плавными движениями «вперед-назад» мыть пол, не пропуская поверхности.
6. По мере необходимости прополаскивать половую тряпку и менять воду в ведре.
7. После окончания работы, прополоскав и отжав половую тряпку, вывесить ее на просушку.
8. Промыть и убрать инвентарь на место.

3. Консультирование родителей в вопросах формирования бытовой компетенции их детей

Любая семья, в которой появляется ребенок с ограниченными возможностями здоровья, нуждается в квалифицированной помощи, в объективной информации и в психолого-педагогической поддержке.

Система работы с родителями включает различные формы организации взаимодействия. Мероприятия должны быть построены таким образом, чтобы беспрепятственно развивался диалог между специалистами образовательной организации и семьей ребенка. Необходимо стремиться к установлению до-

бροжелательной, доверительной атмосферы, хорошего эмоционального настроения и обстановки творчества.

В процессе начального этапа работы важно сформировать у родителей готовность к усвоению методических приемов формирования бытовой компетенции детей, демонстрируемых специалистами во время проведения практических занятий. Поэтому перед приглашением родителей посетить занятия с детьми организовываются семинары-практикумы, на которых специалисты знакомят родителей с системой иллюстрированного пошагового обучения. Обсуждаются вопросы, проблемы, с которыми сталкиваются родители при формировании бытовой компетенции детей, а также пути решения этих проблем. Кроме того, родителям могут демонстрировать видеосюжеты с различными этапами занятий, где показано как ребенка учат сотрудничать со взрослым, понимать предлагаемую речевую инструкцию и иллюстрацию, концентрировать внимание, регулировать свое поведение и т.д. После каждой темы семинара-практикума родителям предлагается посетить практические занятия.

После занятий организовываются «круглые столы», где обсуждаются результаты проделанной работы, родители обмениваются опытом по формированию бытовой компетенции детей в домашних условиях, готовят презентации с фото и видеоотчетами, подводятся итоги работы.

Список литературы

1. Бейкер, Брюс Л., Брайтман, Алан Дж. Путь к независимости. Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам. — М.: 1997. Перевод с англ. Л. Шихаревой и Н. Грозного третьего издания книги «Step to Independence», опубликованного в США изд-вом Paul H. Brookes Publishing Co., Inc. Copyright 1997 by Brookes Publishing Co., Inc.

2. Педагогическое сопровождение семьи, воспитывающей ребенка раннего возраста с отклонениями в развитии: пособие для педагога-дефектолога и родителей / Е.А. Стребева, Г.А. Мишина. — М., 2010.

3. Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома / Е.В. Моржина. — М., 2006. — (Лечебно-педагогические программы).

Содержание

От автора	1
1. Педагогическая диагностика	2
Диагностическая карта сформированности бытовой компетенции ребенка и потребности родителей в поддержке со стороны образовательной организации	3
2. Коррекционно-развивающая работа с детьми	5
Пошаговые инструкции формирования навыков бытовой компетенции	5
3. Консультирование родителей в вопросах формирования бытовой компетенции их детей	8
Список литературы	8



НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

1. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ РУК С МЫЛОМ (8 шагов)

Шаг 6.

Тщательно намылить
тыльную сторону одной
ладони о другую
и наоборот

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

1. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ РУК С МЫЛОМ (8 шагов)

Шаг 5.

Положить мыло
обратно в мыльницу

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

1. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ РУК С МЫЛОМ (8 шагов)

Шаг 8.

Выключить кран

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

1. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ РУК С МЫЛОМ (8 шагов)

Шаг 7.

Ополоснуть обе руки,
пока не смывается вся
мыльная пена



НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

1. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ РУК С МЫЛОМ (8 шагов)

Шаг 2.
Подставить обе руки
под струю воды

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

1. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ РУК С МЫЛОМ (8 шагов)

Шаг 1.
Включить кран,
отрегулировать
температуру воды

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

1. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ РУК С МЫЛОМ (8 шагов)

Шаг 4.
Потереть мыло в ладонях до
образования мыльной пены

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

1. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ РУК С МЫЛОМ (8 шагов)

Шаг 3.
Взять из мыльницы
мыло



НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

2. ОБУЧЕНИЕ УМЫВАНИЮ (6 шагов)

Шаг 2.
Сложить ладошки
«лодочкой»

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

2. ОБУЧЕНИЕ УМЫВАНИЮ (6 шагов)

Шаг 1.
Включить кран,
отрегулировать
температуру воды

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

2. ОБУЧЕНИЕ УМЫВАНИЮ (6 шагов)

Шаг 4.
Поднести «лодочку» с водой
к лицу, склонившись над
раковиной

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

2. ОБУЧЕНИЕ УМЫВАНИЮ (6 шагов)

Шаг 3.
Подставить руки
под струю, наполнив
«лодочку» водой



**Как стать
самостоятельным**



**Как стать
самостоятельным**

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

2. ОБУЧЕНИЕ УМЫВАНИЮ (6 шагов)

Шаг 6.
Выключить кран

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

2. ОБУЧЕНИЕ УМЫВАНИЮ (6 шагов)

Шаг 5.
Аккуратными движениями
вымыть глаза, щеки, рот

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Инструкция № 1 ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ РУК С МЫЛОМ (8 шагов)

1. Включить кран, отрегулировать температуру воды.
2. Подставить обе руки под струю воды.
3. Взять из мыльницы мыло.
4. Потереть мыло в ладонях до образования мыльной пены.
5. Положить мыло обратно в мыльницу.
6. Тщательно намылить тыльную сторону одной ладони о другую и наоборот.
7. Ополоснуть обе руки, пока не смоемся вся мыльная пена.
8. Выключить кран.

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Инструкция № 2 ОБУЧЕНИЕ УМЫВАНИЮ (6 шагов)

1. Включить кран, отрегулировать температуру воды.
2. Сложить ладонки «лодочкой».
3. Подставить руки под струю, наполнив «лодочку» водой.
4. Поднести «лодочку» с водой к лицу, склонившись над раковиной.
5. Аккуратными движениями вымыть глаза, щеки, рот.
6. Выключить кран.



НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

3. ОБУЧЕНИЕ ЧИСТКЕ ЗУБОВ (10 шагов)

Шаг 2.
Взять зубную щетку
щетинной вверх

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

3. ОБУЧЕНИЕ ЧИСТКЕ ЗУБОВ (10 шагов)

Шаг 1.
Открыть тюбик
с зубной пастой

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

3. ОБУЧЕНИЕ ЧИСТКЕ ЗУБОВ (10 шагов)

Шаг 4.
Выдавить необходимое
количество зубной пасты
из тюбика на щетку

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

3. ОБУЧЕНИЕ ЧИСТКЕ ЗУБОВ (10 шагов)

Шаг 3.
Намочить щетку
под струей воды



НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

3. ОБУЧЕНИЕ ЧИСТКЕ ЗУБОВ (10 шагов)

Шаг 6.
Затем почистить зубы
нижней челюсти

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

3. ОБУЧЕНИЕ ЧИСТКЕ ЗУБОВ (10 шагов)

Шаг 5.
Почистить зубы
верхней челюсти

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

3. ОБУЧЕНИЕ ЧИСТКЕ ЗУБОВ (10 шагов)

Шаг 8.
Вымыть зубную щетку под
струей воды, убрать на место

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

3. ОБУЧЕНИЕ ЧИСТКЕ ЗУБОВ (10 шагов)

Шаг 7.
Тщательно
прополоскать рот



**Как стать
самостоятельным**



**Как стать
самостоятельным**

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

3. ОБУЧЕНИЕ ЧИСТКЕ ЗУБОВ (10 шагов)

Шаг 10.
Убрать тюбик
на место

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

3. ОБУЧЕНИЕ ЧИСТКЕ ЗУБОВ (10 шагов)

Шаг 9.
Закрыть тюбик
с зубной пастой

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Инструкция № 3 ОБУЧЕНИЕ ЧИСТКЕ ЗУБОВ (10 шагов)

1. Открыть тюбик с зубной пастой.
2. Взять зубную щетку щетиной вверх.
3. Намочить щетку под струей воды.
4. Выдавить необходимое количество зубной пасты из тюбика на щетку.
5. Почистить зубы верхней челюсти.
6. Затем почистить зубы нижней челюсти.
7. Тщательно прополоскать рот.
8. Вымыть зубную щетку под струей воды, убрать на место.
9. Закрыть тюбик с зубной пастой.
10. Убрать тюбик на место.

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Инструкция № 4 ОБУЧЕНИЕ ПРИЧЕСЫВАНИЮ (4 шага)

1. Подойти к зеркалу, взять расческу.
2. Провести расческой по волосам с одной стороны.
3. Провести расческой по волосам с другой стороны. Действие повторить несколько раз.
4. Положить расческу на место.



НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

4. ОБУЧЕНИЕ ПРИЧЕСЫВАНИЮ (4 шага)

Шаг 2.
Провести расческой
по волосам с одной стороны

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

4. ОБУЧЕНИЕ ПРИЧЕСЫВАНИЮ (4 шага)

Шаг 1.
Подойти к зеркалу,
взять расческу

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

4. ОБУЧЕНИЕ ПРИЧЕСЫВАНИЮ (4 шага)

Шаг 4.
Положить расческу
на место

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

4. ОБУЧЕНИЕ ПРИЧЕСЫВАНИЮ (4 шага)

Шаг 3.
Провести расческой
по волосам с другой
стороны. Действие
повторить несколько раз



НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

5. ОБУЧЕНИЕ СТИРКЕ МЕЛКИХ ВЕЩЕЙ В ТАЗУ (12 шагов)

Шаг 2.
Одной рукой взять
носовой платочек

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

5. ОБУЧЕНИЕ СТИРКЕ МЕЛКИХ ВЕЩЕЙ В ТАЗУ (12 шагов)

Шаг 1.
Наполнить таз
теплой водой

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

5. ОБУЧЕНИЕ СТИРКЕ МЕЛКИХ ВЕЩЕЙ В ТАЗУ (12 шагов)

Шаг 4.
Намочить и намылить
платочек мылом

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

5. ОБУЧЕНИЕ СТИРКЕ МЕЛКИХ ВЕЩЕЙ В ТАЗУ (12 шагов)

Шаг 3.
Другой рукой взять
из мыльницы мыло



НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

5. ОБУЧЕНИЕ СТИРКЕ МЕЛКИХ ВЕЩЕЙ В ТАЗУ (12 шагов)

Шаг 6.

Взять платочек обеими руками
и потереть до образования
мыльной пены, периодически
опуская в таз с водой

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

5. ОБУЧЕНИЕ СТИРКЕ МЕЛКИХ ВЕЩЕЙ В ТАЗУ (12 шагов)

Шаг 5.

Положить мыло
обратно в мыльницу

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

5. ОБУЧЕНИЕ СТИРКЕ МЕЛКИХ ВЕЩЕЙ В ТАЗУ (12 шагов)

Шаг 8.

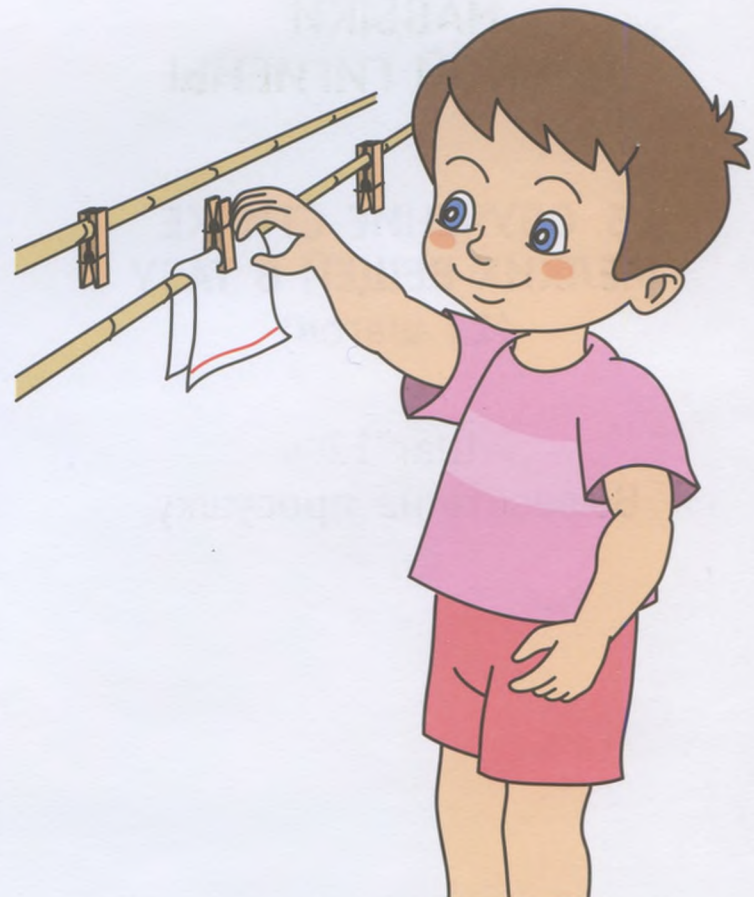
Снова наполнить таз
чистой водой

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

5. ОБУЧЕНИЕ СТИРКЕ МЕЛКИХ ВЕЩЕЙ В ТАЗУ (12 шагов)

Шаг 7.

Отложив платочек, вылить
мыльную воду из таза



НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

5. ОБУЧЕНИЕ СТИРКЕ МЕЛКИХ ВЕЩЕЙ В ТАЗУ (12 шагов)

Шаг 10.
Выжать платочек

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

5. ОБУЧЕНИЕ СТИРКЕ МЕЛКИХ ВЕЩЕЙ В ТАЗУ (12 шагов)

Шаг 9.
Ополоснуть платочек
в чистой воде

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

5. ОБУЧЕНИЕ СТИРКЕ МЕЛКИХ ВЕЩЕЙ В ТАЗУ (12 шагов)

Шаг 12.
Вывесить на просушку

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

5. ОБУЧЕНИЕ СТИРКЕ МЕЛКИХ ВЕЩЕЙ В ТАЗУ (12 шагов)

Шаг 11.
Встряхнуть платочек



**НАВЫКИ
ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ**

**6. ОБУЧЕНИЕ
НАДЕВАНИЮ ФУТБОЛКИ
(4 шага)**

Шаг 2.
Продеть одну руку
в рукав

**НАВЫКИ
ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ**

**6. ОБУЧЕНИЕ
НАДЕВАНИЮ ФУТБОЛКИ
(4 шага)**

Шаг 1.
Просунуть голову через
горловину футболки

**НАВЫКИ
ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ**

**6. ОБУЧЕНИЕ
НАДЕВАНИЮ ФУТБОЛКИ
(4 шага)**

Шаг 4.
Натянуть футболку
на туловище

**НАВЫКИ
ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ**

**6. ОБУЧЕНИЕ
НАДЕВАНИЮ ФУТБОЛКИ
(4 шага)**

Шаг 3.
Продеть вторую руку
в рукав



НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

7. ОБУЧЕНИЕ СНЯТИЮ ФУТБОЛКИ (4 шага)

Шаг 2.
Поднять руки вверх,
держась за края
футболки

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

7. ОБУЧЕНИЕ СНЯТИЮ ФУТБОЛКИ (4 шага)

Шаг 1.
Взяться за края
футболки, поставив руки
крест-накрест

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

7. ОБУЧЕНИЕ СНЯТИЮ ФУТБОЛКИ (4 шага)

Шаг 4.
Высунуть руки через
рукава футболки

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

7. ОБУЧЕНИЕ СНЯТИЮ ФУТБОЛКИ (4 шага)

Шаг 3.
Высунуть голову через
горловину футболки



НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

8. ОБУЧЕНИЕ НАДЕВАНИЮ БРЮК (не застегивая) (4 шага)

Шаг 2.

Продеть вторую ногу
в брючину и натянуть
брюки до колен

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

8. ОБУЧЕНИЕ НАДЕВАНИЮ БРЮК (не застегивая) (4 шага)

Шаг 1.

Сидя на стуле, продеть
одну ногу в брючину

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

8. ОБУЧЕНИЕ НАДЕВАНИЮ БРЮК (не застегивая) (4 шага)

Шаг 4.

Встав со стула, натянуть
брюки до талии

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

8. ОБУЧЕНИЕ НАДЕВАНИЮ БРЮК (не застегивая) (4 шага)

Шаг 3.

Натянуть брюки
до середины бедер



НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

9. ОБУЧЕНИЕ СНЯТИЮ БРЮК (расстегнутых взрослым) (4 шага)

Шаг 2.
Сесть на стул
и спустить брюки
от колен до лодыжек

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

9. ОБУЧЕНИЕ СНЯТИЮ БРЮК (расстегнутых взрослым) (4 шага)

Шаг 1.
Спустить брюки
от талии до колен

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

9. ОБУЧЕНИЕ СНЯТИЮ БРЮК (расстегнутых взрослым) (4 шага)

Шаг 4.
Стянуть брючину
с другой ноги

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

9. ОБУЧЕНИЕ СНЯТИЮ БРЮК (расстегнутых взрослым) (4 шага)

Шаг 3.
Стянуть брючину
с одной ноги



**Как стать
самостоятельным**

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

10. ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ МОЛНИИ (3 шага)

Шаг 2.

Соединить «замком» правую
и левую части молнии

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

10. ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ МОЛНИИ (3 шага)

Шаг 1.

Взять одной рукой край
разъемной части молнии,
второй — другую часть
молнии с «бегунком»

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 10 ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ МОЛНИИ (3 шага)

1. Взять одной рукой край разъемной части молнии, второй — другую часть молнии с «бегунком».
2. Соединить «замком» правую и левую части молнии.
3. Взяться за «бегунок» молнии и аккуратно довести его до конца, при этом держась за основание молнии.

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

10. ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ МОЛНИИ (3 шага)

Шаг 3.

Взяться за «бегунок»
молнии и аккуратно
довести его до конца,
при этом держась
за основание молнии



**Как стать
самостоятельным**

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

11. ОБУЧЕНИЕ РАССТЕГИВАНИЮ МОЛНИИ (3 шага)

Шаг 2.

Расстегнуть молнию,
аккуратно опустив «бегунок»
до основания молнии

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

11. ОБУЧЕНИЕ РАССТЕГИВАНИЮ МОЛНИИ (3 шага)

Шаг 1.

Взяться одной рукой
за «бегунок» молнии

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 11 ОБУЧЕНИЕ РАССТЕГИВАНИЮ МОЛНИИ (3 шага)

1. Взяться одной рукой за «бегунок» молнии.
2. Расстегнуть молнию, аккуратно опустив «бегунок» до основания молнии.
3. Держась за основание, разъединить половинки молнии.

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

11. ОБУЧЕНИЕ РАССТЕГИВАНИЮ МОЛНИИ (3 шага)

Шаг 3.

Держась за основание,
разъединить половинки
молнии



**Как стать
самостоятельным**

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

12. ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ КНОПОК (3 шага)

Шаг 2.

Другой рукой взять
верхнюю половинку кнопки
(с выпуклой частью)

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

12. ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ КНОПОК (3 шага)

Шаг 1.

Взять одной рукой
нижнюю половинку кнопки
(с выемкой)

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 12 ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ КНОПОК (3 шага)

1. Взять одной рукой нижнюю половинку кнопки (с выемкой).
2. Другой рукой взять верхнюю половинку кнопки (с выпуклой частью).
3. Соединить обе половинки сильным нажатием пальцами до щелчка.

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

12. ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ КНОПОК (3 шага)

Шаг 3.

Соединить обе половинки
сильным нажатием пальцами
до щелчка



**Как стать
самостоятельным**

**НАВЫКИ
ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ**

**13. ОБУЧЕНИЕ
РАССТЕГИВАНИЮ КНОПОК
(3 шага)**

Шаг 2.
Другой рукой за верхнюю
половинку кнопки
(с выпуклой частью)

**НАВЫКИ
ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ**

**13. ОБУЧЕНИЕ
РАССТЕГИВАНИЮ КНОПОК
(3 шага)**

Шаг 1.
Взяться одной рукой
за нижнюю половинку
кнопки (с выемкой)

**НАВЫКИ
ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ**

Инструкция № 13
**ОБУЧЕНИЕ
РАССТЕГИВАНИЮ КНОПОК
(3 шага)**

1. Взяться одной рукой за нижнюю половинку кнопки (с выемкой).
2. Другой рукой за верхнюю половинку кнопки (с выпуклой частью).
3. Аккуратно потянуть половинки кнопки в разные стороны.

**НАВЫКИ
ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ**

**13. ОБУЧЕНИЕ
РАССТЕГИВАНИЮ КНОПОК
(3 шага)**

Шаг 3.
Аккуратно потянуть
половинки кнопки
в разные стороны

**Как стать
самостоятельным**

**Как стать
самостоятельным**

**Как стать
самостоятельным**

**Как стать
самостоятельным**

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 6 ОБУЧЕНИЕ НАДЕВАНИЮ ФУТБОЛКИ (4 шага)

1. Просунуть голову через горловину футболки.
2. Продеть одну руку в рукав.
3. Продеть вторую руку в рукав.
4. Натянуть футболку на туловище.

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 7 ОБУЧЕНИЕ СНЯТИЮ ФУТБОЛКИ (4 шага)

1. Взяться за края футболки, поставив руки крест-накрест.
2. Поднять руки вверх, держа за края футболки.
3. Высунуть голову через горловину футболки.
4. Высунуть руки через рукава футболки.

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 8 ОБУЧЕНИЕ НАДЕВАНИЮ БРЮК (не застегивая) (4 шага)

1. Сидя на стуле, продеть одну ногу в брючину.
2. Продеть вторую ногу в брючину и натянуть брюки до колен.
3. Натянуть брюки до середины бедер.
4. Встав со стула, натянуть брюки до талии.

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 9 ОБУЧЕНИЕ СНЯТИЮ БРЮК (расстегнутых взрослым) (4 шага)

1. Спустить брюки от талии до колен.
2. Сесть на стул и спустить брюки от колен до лодыжек.
3. Стянуть брючину с одной ноги.
4. Стянуть брючину с другой ноги.



**Как стать
самостоятельным**

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

14. ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ ПУГОВИЦ (3 шага)

Шаг 2.

Другой рукой взяться
за пуговицу и протолкнуть
ее в петлю снизу-вверх

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

14. ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ ПУГОВИЦ (3 шага)

Шаг 1.

Раскрыть петлю
(отверстие) одной рукой

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 14 ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ ПУГОВИЦ (3 шага)

1. Раскрыть петлю (отверстие) одной рукой.
2. Другой рукой взяться за пуговицу и протолкнуть ее в петлю снизу-вверх.
3. Сверху взять пуговицу двумя пальцами (большим и указательным) и вытянуть ее.

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

14. ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ ПУГОВИЦ (3 шага)

Шаг 3.

Сверху взять пуговицу
двумя пальцами
(большим и указательным)
и вытянуть ее



**Как стать
самостоятельным**

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

15. ОБУЧЕНИЕ РАССТЕГИВАНИЮ ПУГОВИЦ (3 шага)

Шаг 2.
Другой рукой протолкнуть
пуговицу в петлю
сверху вниз

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

15. ОБУЧЕНИЕ РАССТЕГИВАНИЮ ПУГОВИЦ (3 шага)

Шаг 1.
Раскрыть петлю
с пуговицей одной рукой

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 15 ОБУЧЕНИЕ РАССТЕГИВАНИЮ ПУГОВИЦ (3 шага)

1. Раскрыть петлю с пуговицей одной рукой.
2. Другой рукой протолкнуть пуговицу в петлю сверху вниз.
3. Снизу взять пуговицу двумя пальцами (большим и указательным) и вытянуть ее с другой стороны.

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

15. ОБУЧЕНИЕ РАССТЕГИВАНИЮ ПУГОВИЦ (3 шага)

Шаг 3.
Снизу взять пуговицу
двумя пальцами (большим
и указательным) и вытянуть
ее с другой стороны



**НАВЫКИ
ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ**

**16. ОБУЧЕНИЕ ВДЕВАНИЮ
РЕМНЯ В БРЮКИ
(6 шагов)**

Шаг 2.
Взять ремень

**НАВЫКИ
ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ**

**16. ОБУЧЕНИЕ ВДЕВАНИЮ
РЕМНЯ В БРЮКИ
(6 шагов)**

Шаг 1.
Надеть брюки, застегнув
молнию и пуговицу

**НАВЫКИ
ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ**

**16. ОБУЧЕНИЕ ВДЕВАНИЮ
РЕМНЯ В БРЮКИ
(6 шагов)**

Шаг 4.
Аналогично продеть конец
ремня в оставшиеся шлевки
вокруг талии (шлевки можно
посчитать заранее, чтобы
не пропустить)

**НАВЫКИ
ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ**

**16. ОБУЧЕНИЕ ВДЕВАНИЮ
РЕМНЯ В БРЮКИ
(6 шагов)**

Шаг 3.
Продеть конец ремня
в большую петлю на
поясе брюк (шлевку)



**Как стать
самостоятельным**



**Как стать
самостоятельным**

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

16. ОБУЧЕНИЕ ВДЕВАНИЮ РЕМНЯ В БРЮКИ (6 шагов)

Шаг 6.
Застегнуть пряжку

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

16. ОБУЧЕНИЕ ВДЕВАНИЮ РЕМНЯ В БРЮКИ (6 шагов)

Шаг 5.
Протянуть ремень
через все шлевки
до упора в пряжку

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 16 ОБУЧЕНИЕ ВДЕВАНИЮ РЕМНЯ В БРЮКИ (6 шагов)

1. Надеть брюки, застегнув молнию и пуговицу.
2. Взять ремень.
3. Продеть конец ремня в большую петлю на поясе брюк (шлевку).
4. Аналогично продеть конец ремня в оставшиеся шлевки вокруг талии (шлевки можно посчитать заранее, чтобы не пропустить).
5. Протянуть ремень через все шлевки до упора в пряжку.
6. Застегнуть пряжку.

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 17 ОБУЧЕНИЕ НАДЕВАНИЮ ОБУВИ (не застегивая и не завязывая шнурков) (4 шага)

1. Сидя на стуле, поставить ботинки перед собой на пол.
2. Расслабив шнуровку, вставить левую ногу в левый ботинок.
3. Натянуть ботинок на ногу, до упора пятки.
4. Аналогично надеть правый ботинок на правую ногу.



НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

17. ОБУЧЕНИЕ НАДЕВАНИЮ ОБУВИ (не застегивая и не завязывая шнурков) (4 шага)

Шаг 2.
Расслабив шнуровку,
вставить левую ногу
в левый ботинок

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

17. ОБУЧЕНИЕ НАДЕВАНИЮ ОБУВИ (не застегивая и не завязывая шнурков) (4 шага)

Шаг 1.
Сидя на стуле, поставить
ботинки перед собой
на пол

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

17. ОБУЧЕНИЕ НАДЕВАНИЮ ОБУВИ (не застегивая и не завязывая шнурков) (4 шага)

Шаг 4.
Аналогично надеть правый
ботинок на правую ногу

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

17. ОБУЧЕНИЕ НАДЕВАНИЮ ОБУВИ (не застегивая и не завязывая шнурков) (4 шага)

Шаг 3.
Натянуть ботинок
на ногу, до упора пятки



**Как стать
самостоятельным**

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

18. ОБУЧЕНИЕ СНЯТИЮ ОБУВИ (расстегнутую взрослым) (3 шага)

Шаг 2.
Снять ботинок
с одной ноги

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

18. ОБУЧЕНИЕ СНЯТИЮ ОБУВИ (расстегнутую взрослым) (3 шага)

Шаг 1.
Сидя на стуле, взяться
рукой за пяточную часть
и стянуть ботинок

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция №18 ОБУЧЕНИЕ СНЯТИЮ ОБУВИ (расстегнутую взрослым) (3 шага)

1. Сидя на стуле, взяться рукой за пяточную часть и стянуть ботинок.
2. Снять ботинок с одной ноги.
3. Аналогично снять ботинок с другой ноги.

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

18. ОБУЧЕНИЕ СНЯТИЮ ОБУВИ (расстегнутую взрослым) (3 шага)

Шаг 3.
Аналогично снять ботинок
с другой ноги



**Как стать
самостоятельным**

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

19. ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ ЛИПУЧЕК (3 шага)

Шаг 2.
Протянуть ее конец
в отверстие застежки
до упора

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

19. ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ ЛИПУЧЕК (3 шага)

Шаг 1.
Взять одной рукой
верхнюю (прилипающую)
часть липучки

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 19 ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ ЛИПУЧЕК (3 шага)

1. Взять одной рукой верхнюю (прилипающую) часть липучки.
2. Протянуть ее конец в отверстие застежки до упора.
3. Прижать липучку к нижней части.

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

19. ОБУЧЕНИЕ ЗАСТЕГИВАНИЮ ЛИПУЧЕК (3 шага)

Шаг 3.
Прижать липучку
к нижней части



**Как стать
самостоятельным**

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

20. ОБУЧЕНИЕ РАССТЕГИВАНИЮ ЛИПУЧЕК (3 шага)

Шаг 2.

Аккуратно потянуть вверх
до полного разделения
половинок

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

20. ОБУЧЕНИЕ РАССТЕГИВАНИЮ ЛИПУЧЕК (3 шага)

Шаг 1.

Взять одной рукой
за край верхней
половинки липучки

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 19 ОБУЧЕНИЕ РАССТЕГИВАНИЮ ЛИПУЧЕК (3 шага)

1. Взять одной рукой за край верхней половинки липучки.
2. Аккуратно потянуть вверх до полного разделения половинок.
3. Протянуть верхнюю половинку липучки через отверстие застежки.

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

20. ОБУЧЕНИЕ РАССТЕГИВАНИЮ ЛИПУЧЕК (3 шага)

Шаг 3.

Протянуть верхнюю
половинку липучки через
отверстие застежки



НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

21. ОБУЧЕНИЕ ЗАВЯЗЫВАНИЮ ШНУРКОВ (6 шагов)

Шаг 2.

Перекрестить шнурки, накинув левый шнурок на правый, поменяв при этом руки (в правой руке — левый шнурок, в левой — правый)

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

21. ОБУЧЕНИЕ ЗАВЯЗЫВАНИЮ ШНУРКОВ (6 шагов)

Шаг 1.

В левую руку взять левый конец шнурка, в правую — правый

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

21. ОБУЧЕНИЕ ЗАВЯЗЫВАНИЮ ШНУРКОВ (6 шагов)

Шаг 4.

С помощью большого и указательного пальцев сделать петли из правого и левого шнурков

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

21. ОБУЧЕНИЕ ЗАВЯЗЫВАНИЮ ШНУРКОВ (6 шагов)

Шаг 3.

Завязать узел, протянув снизу-вверх в образовавшуюся петлю левый шнурок правой рукой



**Как стать
самостоятельным**



**Как стать
самостоятельным**

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

21. ОБУЧЕНИЕ ЗАВЯЗЫВАНИЮ ШНУРКОВ (6 шагов)

Шаг 6.

Завязать бант, протянув
снизу-вверх левую петлю

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

21. ОБУЧЕНИЕ ЗАВЯЗЫВАНИЮ ШНУРКОВ (6 шагов)

Шаг 5.

Перекрестить петли,
накинув левую на правую

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 21 ОБУЧЕНИЕ ЗАВЯЗЫВАНИЮ ШНУРКОВ (6 шагов)

1. В левую руку взять левый конец шнурка, в правую — правый.
2. Перекрестить шнурки, накинув левый шнурок на правый, поменяв при этом руки (в правой руке — левый шнурок, в левой — правый).
3. Завязать узел, протянув снизу вверх в образовавшуюся петлю левый шнурок правой рукой.
4. С помощью большого и указательного пальцев сделать петли из правого и левого шнурков.
5. Перекрестить петли, накинув левую на правую.
6. Завязать бант, протянув снизу вверх левую петлю.

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

Инструкция № 22 ОБУЧЕНИЕ РАЗВЯЗЫВАНИЮ ШНУРКОВ (2 шага)

1. Развязать бант, потянув за один из концов шнурка.
2. Развязать узел с помощью указательного пальца, просунутого под узлом.



Как стать
самостоятельным



Как стать
самостоятельным

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

22. ОБУЧЕНИЕ РАЗВЯЗЫВАНИЮ ШНУРКОВ (2 шага)

Шаг 2.
Развязать узел
с помощью указательного
пальца, просунутого
под узлом

НАВЫКИ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

22. ОБУЧЕНИЕ РАЗВЯЗЫВАНИЮ ШНУРКОВ (2 шага)

Шаг 1.
Развязать бант, потянув
за один из концов шнурка

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

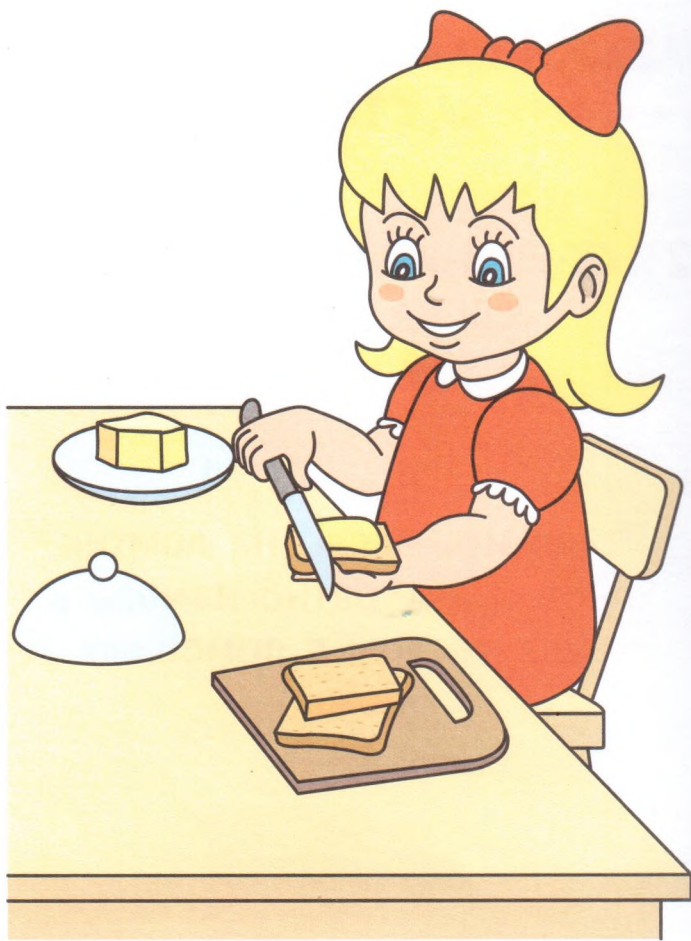
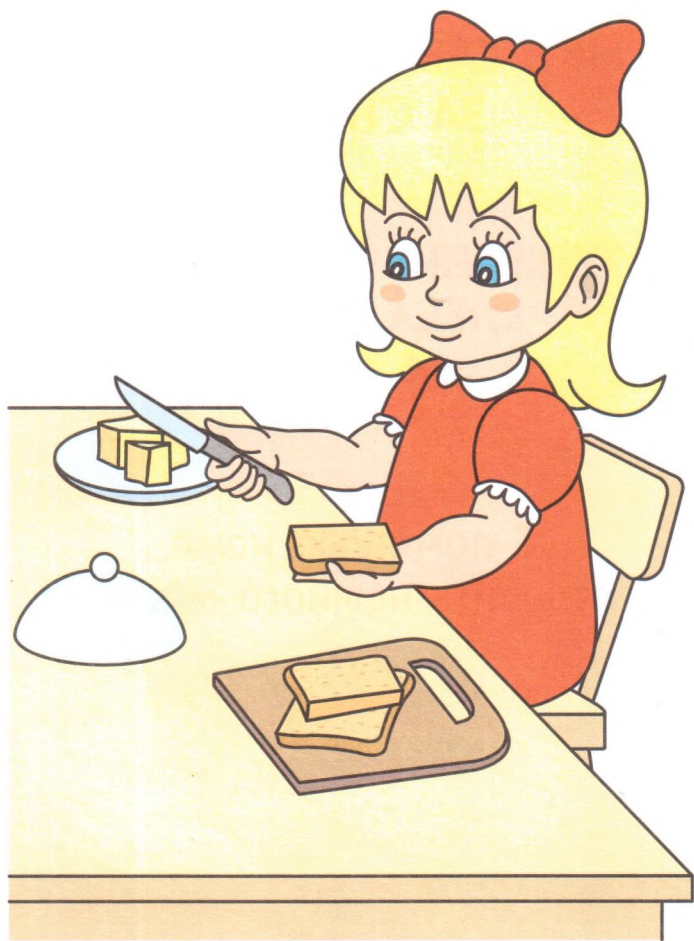
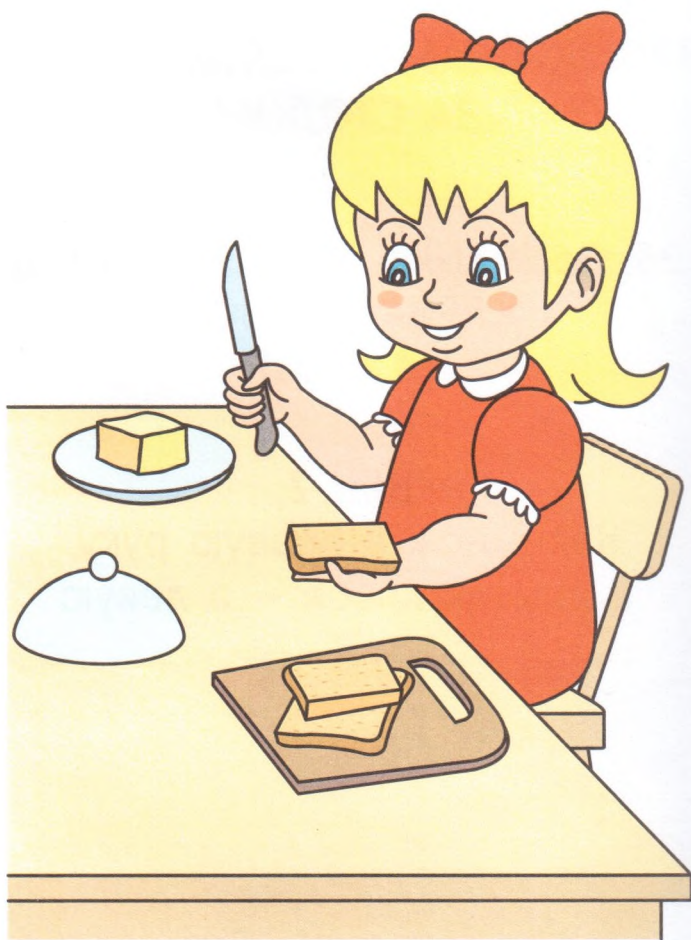
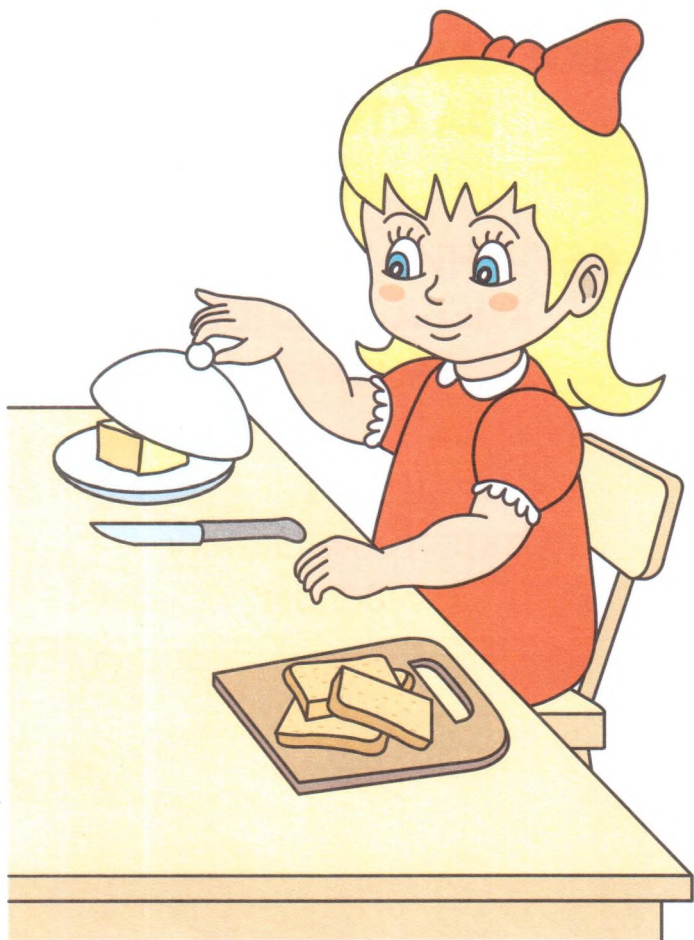
Инструкция № 23 ОБУЧЕНИЕ НАМАЗЫВАНИЮ ХЛЕБА МАСЛОМ (4 шага)

1. Открыть масленку с маслом.
2. Взять нож в правую руку, а ломтик хлеба — в левую.
3. С помощью ножа отделить немного масла.
4. Положить масло на ломтик хлеба и аккуратно намазать хлеб маслом с помощью ножа.

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

Инструкция № 24 ОБУЧЕНИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЮ БУТЕРБРОДОВ (все компоненты заранее нарезаны взрослым) (4 шага)

1. Взять ломтик хлеба в левую руку, а нож — в правую.
2. С помощью ножа намазать ломтик хлеба маслом.
3. Взять кусочек колбасы и положить сверху масла.
4. Взять кусочек сыра и положить сверху колбасы.



НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

23. ОБУЧЕНИЕ НАМАЗЫВАНИЮ ХЛЕБА МАСЛОМ (4 шага)

Шаг 2.

Взять нож в правую руку,
а ломтик хлеба — в левую

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

23. ОБУЧЕНИЕ НАМАЗЫВАНИЮ ХЛЕБА МАСЛОМ (4 шага)

Шаг 1.

Открыть масленку
с маслом

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

23. ОБУЧЕНИЕ НАМАЗЫВАНИЮ ХЛЕБА МАСЛОМ (4 шага)

Шаг 4.

Положить масло на ломтик
хлеба и аккуратно намазать
хлеб маслом с помощью
ножа

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

23. ОБУЧЕНИЕ НАМАЗЫВАНИЮ ХЛЕБА МАСЛОМ (4 шага)

Шаг 3.

С помощью ножа
отделить немного масла



НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

24. ОБУЧЕНИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЮ БУТЕРБРОДОВ

**(все компоненты заранее
нарезаны взрослым)
(4 шага)**

Шаг 2.

С помощью ножа намазать
ломтик хлеба маслом

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

24. ОБУЧЕНИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЮ БУТЕРБРОДОВ

**(все компоненты заранее
нарезаны взрослым)
(4 шага)**

Шаг 1.

Взять ломтик хлеба в левую
руку, а нож — в правую

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

24. ОБУЧЕНИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЮ БУТЕРБРОДОВ

**(все компоненты заранее
нарезаны взрослым)
(4 шага)**

Шаг 4.

Взять кусочек сыра
и положить сверху колбасы

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

24. ОБУЧЕНИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЮ БУТЕРБРОДОВ

**(все компоненты заранее
нарезаны взрослым)
(4 шага)**

Шаг 3.

Взять кусочек колбасы
и положить сверху масла



**Как стать
самостоятельным**



**Как стать
самостоятельным**

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

25. ОБУЧЕНИЕ ОТКРЫВАНИЮ ПАЧКИ С ПЕЧЕНЬЕМ (2 шага)

Шаг 2.

Правой рукой потянуть ленточку на себя, пока пачка не откроется полностью

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

25. ОБУЧЕНИЕ ОТКРЫВАНИЮ ПАЧКИ С ПЕЧЕНЬЕМ (2 шага)

Шаг 1.

Взять пачку печенья в левую руку и найти красную ленточку у надписи: «Открыть здесь»

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

Инструкция № 25 ОБУЧЕНИЕ ОТКРЫВАНИЮ ПАЧКИ С ПЕЧЕНЬЕМ (2 шага)

1. Взять пачку печенья в левую руку и найти красную ленточку у надписи: «Открыть здесь».
2. Правой рукой потянуть ленточку на себя, пока пачка не откроется полностью.

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

Инструкция № 26 ОБУЧЕНИЕ НАЛИВАНИЮ ВОДЫ В СТАКАН ИЗ БУТЫЛКИ (4 шага)

1. Открыть бутылку с водой.
2. В одну руку взять стакан, в другую — открытую бутылку с водой.
3. Поставить стакан на стол и, придерживая его, осторожно наполнить до середины водой из бутылки.
4. Бутылку закрыть.



НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

26. ОБУЧЕНИЕ НАЛИВАНИЮ ВОДЫ В СТАКАН ИЗ БУТЫЛКИ (4 шага)

Шаг 2.

В одну руку взять стакан,
в другую — открытую бутылку
с водой

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

26. ОБУЧЕНИЕ НАЛИВАНИЮ ВОДЫ В СТАКАН ИЗ БУТЫЛКИ (4 шага)

Шаг 1.

Открыть бутылку
с водой

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

26. ОБУЧЕНИЕ НАЛИВАНИЮ ВОДЫ В СТАКАН ИЗ БУТЫЛКИ (4 шага)

Шаг 4.

Бутылку закрыть

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ЗА СТОЛОМ

26. ОБУЧЕНИЕ НАЛИВАНИЮ ВОДЫ В СТАКАН ИЗ БУТЫЛКИ (4 шага)

Шаг 3.

Поставить стакан на стол
и, придерживая его,
осторожно наполнить
до середины водой
из бутылки



ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

27. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОСУДЫ (6 шагов)

Шаг 2.
Налить небольшое
количество средства
на губку

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

27. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОСУДЫ (6 шагов)

Шаг 1.
Включить кран,
отрегулировать
температуру воды

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

27. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОСУДЫ (6 шагов)

Шаг 4.
Ополоснуть тарелку
до полного смывания
средства

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

27. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОСУДЫ (6 шагов)

Шаг 3.
Смочив тарелку водой,
тщательно протереть
ее губкой со средством
с обеих сторон до
полного удаления
остатков пищи, жира



**Как стать
самостоятельным**



**Как стать
самостоятельным**

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

27. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОСУДЫ (6 шагов)

Шаг 6.
Аналогично вымыть
другую посуду

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

27. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОСУДЫ (6 шагов)

Шаг 5.
Положить тарелку
на чистый поднос

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Инструкция № 27 ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОСУДЫ (6 шагов)

1. Включить кран, отрегулировать температуру воды.
2. Налить небольшое количество средства на губку.
3. Смочив тарелку водой, тщательно протереть ее губкой со средством с обеих сторон до полного удаления остатков пищи, жира.
4. Ополоснуть тарелку до полного смыывания средства.
5. Положить тарелку на чистый поднос.
6. Аналогично вымыть другую посуду.

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Инструкция № 28 ОБУЧЕНИЕ ПОЛИВАНИЮ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ (лейка заранее наполнена водой) (4 шага)

1. По внешним признакам определить сухая или влажная почва в горшке с цветком (светлая почва — сухая, темная — влажная) или же на ощупь (сухая — рассыпается, влажная — нет).
2. Взять лейку с отстоявшейся водой (при необходимости наполнить лейку отстоявшейся водой из бутылки).
3. Наклонить носик лейки как можно ближе к почве, аккуратно лить воду по всей поверхности почвы до появления воды в поддоне. Следить, чтобы вода успевала впитаться и не перелилась через край горшка.
4. Лейку вновь наполнить водой, чтобы она отстоялась к следующей поливке, и поставить на место.



ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

28. ОБУЧЕНИЕ ПОЛИВАНИЮ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ (лейка заранее наполнена водой) (4 шага)

Шаг 2.

Взять лейку
с отстоявшейся водой
(при необходимости
наполнить лейку
отстоявшейся водой
из бутылки)

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

28. ОБУЧЕНИЕ ПОЛИВАНИЮ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ (лейка заранее наполнена водой) (4 шага)

Шаг 1.

По внешним признакам
определить сухая или
влажная почва в горшке
с цветком (светлая почва —
сухая, темная — влажная)
или же на ощупь (сухая —
рассыпается, влажная — нет)

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

28. ОБУЧЕНИЕ ПОЛИВАНИЮ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ (лейка заранее наполнена водой) (4 шага)

Шаг 4.

Лейку вновь наполнить
водой, чтобы она
отстоялась к следующей
поливке, и поставить
на место

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

28. ОБУЧЕНИЕ ПОЛИВАНИЮ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ (лейка заранее наполнена водой) (4 шага)

Шаг 3.

Наклонить носик лейки
как можно ближе к почве,
аккуратно лить воду по
всей поверхности почвы до
появления воды в поддоне.
Следить, чтобы вода успевала
впитаться и не перелилась
через край горшка



**Как стать
самостоятельным**



**Как стать
самостоятельным**

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

29. ОБУЧЕНИЕ ПОДМЕТАНИЮ ПОЛА (6 шагов)

Шаг 6.
Промыть и убрать
инвентарь на место

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

29. ОБУЧЕНИЕ ПОДМЕТАНИЮ ПОЛА (6 шагов)

Шаг 5.
Выбросить мусор
в мусорное ведро

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Инструкция № 29. ОБУЧЕНИЕ ПОДМЕТАНИЮ ПОЛА (6 шагов)

1. Смочив веник в ведре, аккуратно стряхнуть избыток воды в ведро.
2. Аккуратно провести влажным веником в направлении от себя, начиная от дальнего угла помещения к выходу, не пропуская поверхности пола. По мере необходимости промывать веник в ведре.
3. Взять совок, прижать его к полу около собранного мусора.
4. Веником собрать мусор в совок.
5. Выбросить мусор в мусорное ведро.
6. Промыть и убрать инвентарь на место.

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Инструкция № 5 ОБУЧЕНИЕ СТИРКЕ МЕЛКИХ ВЕЩЕЙ В ТАЗУ (12 шагов)

1. Наполнить таз теплой водой.
2. Одной рукой взять носовой платочек.
3. Другой рукой взять из мыльницы мыло.
4. Намочить и намылить платочек мылом.
5. Положить мыло обратно в мыльницу.
6. Взять платочек обеими руками и потереть до образования мыльной пены, периодически опуская в таз с водой.
7. Отложив платочек, вылить мыльную воду из таза.
8. Снова наполнить таз чистой водой.
9. Ополоснуть платочек в чистой воде.
10. Выжать платочек.
11. Встряхнуть платочек.
12. Вывесить на просушку.



ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

29. ОБУЧЕНИЕ ПОДМЕТАНИЮ ПОЛА (6 шагов)

Шаг 2.

Аккуратно провести влажным веником в направлении от себя, начиная от дальнего угла помещения к выходу, не пропуская поверхности пола. По мере необходимости промывать веник в ведре

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

29. ОБУЧЕНИЕ ПОДМЕТАНИЮ ПОЛА (6 шагов)

Шаг 1.

Смочив веник в ведре, аккуратно стряхнуть избыток воды в ведро

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

29. ОБУЧЕНИЕ ПОДМЕТАНИЮ ПОЛА (6 шагов)

Шаг 4.

Веником собрать мусор в совок

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

29. ОБУЧЕНИЕ ПОДМЕТАНИЮ ПОЛА (6 шагов)

Шаг 3.

Взять совок, прижать его к полу около собранного мусора



ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

30. ОБУЧЕНИЕ ВЫТИРАНИЮ ПЫЛИ ПРИ ВЛАЖНОЙ УБОРКЕ (6 шагов)

Шаг 2.
Хорошо отжать
салфетку

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

30. ОБУЧЕНИЕ ВЫТИРАНИЮ ПЫЛИ ПРИ ВЛАЖНОЙ УБОРКЕ (6 шагов)

Шаг 1.
Смочить салфетку
для вытирания пыли
в небольшом тазике
с водой

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

30. ОБУЧЕНИЕ ВЫТИРАНИЮ ПЫЛИ ПРИ ВЛАЖНОЙ УБОРКЕ (6 шагов)

Шаг 4.
Салфетку прополоскать
в тазике и отжать.
Аналогично протереть
другую мебель
в помещении

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

30. ОБУЧЕНИЕ ВЫТИРАНИЮ ПЫЛИ ПРИ ВЛАЖНОЙ УБОРКЕ (6 шагов)

Шаг 3.
Влажной салфеткой
протереть мебель,
выполняя плавные
движения в одном
направлении



**Как стать
самостоятельным**



**Как стать
самостоятельным**

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

30. ОБУЧЕНИЕ ВЫТИРАНИЮ ПЫЛИ ПРИ ВЛАЖНОЙ УБОРКЕ (6 шагов)

Шаг 6.
Убрать инвентарь
на место

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

30. ОБУЧЕНИЕ ВЫТИРАНИЮ ПЫЛИ ПРИ ВЛАЖНОЙ УБОРКЕ (6 шагов)

Шаг 5.
После окончания работы,
прополоскав и отжав
салфетку, вывесить ее
на просушку

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Инструкция № 30 ОБУЧЕНИЕ ВЫТИРАНИЮ ПЫЛИ ПРИ ВЛАЖНОЙ УБОРКЕ (6 шагов)

1. Смочить салфетку для вытирания пыли в небольшом тазике с водой.
2. Хорошо отжать салфетку.
3. Влажной салфеткой протереть мебель, выполняя плавные движения в одном направлении.
4. Салфетку прополоскать в тазике и отжать. Аналогично протереть другую мебель в помещении.
5. После окончания работы, прополоскав и отжав салфетку, вывесить ее на просушку.
6. Убрать инвентарь на место.

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Инструкция № 31 ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОЛА (8 шагов)

1. Налить в ведро с водой моющее средство для пола.
2. Надев резиновые перчатки, намочить половую тряпку в ведре.
3. Хорошо отжать половую тряпку.
4. Развернув тряпку, закрепить ее на швабре.
5. Плавными движениями «вперед-назад» мыть пол, не пропуская поверхности.
6. По мере необходимости прополаскивать половую тряпку и менять воду в ведре.
7. После окончания работы, прополоскав и отжав половую тряпку, вывесить ее на просушку.
8. Промыть и убрать инвентарь на место.



ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

31. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОЛА (8 шагов)

Шаг 2.
Надев резиновые
перчатки, намочить
половую тряпку
в ведре

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

31. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОЛА (8 шагов)

Шаг 1.
Налить в ведро
с водой моющее
средство для пола

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

31. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОЛА (8 шагов)

Шаг 4.
Развернув тряпку,
закрепить ее на швабре

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

31. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОЛА (8 шагов)

Шаг 3.
Хорошо отжать
половую тряпку



ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

31. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОЛА (8 шагов)

Шаг 6.

По мере необходимости
прополаскивать половую
тряпку и менять воду
в ведре

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

31. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОЛА (8 шагов)

Шаг 5.

Плавными движениями
«вперед-назад» мыть
пол, не пропуская
поверхности

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

31. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОЛА (8 шагов)

Шаг 8.

Промыть и убрать
инвентарь на место

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

31. ОБУЧЕНИЕ МЫТЬЮ ПОЛА (8 шагов)

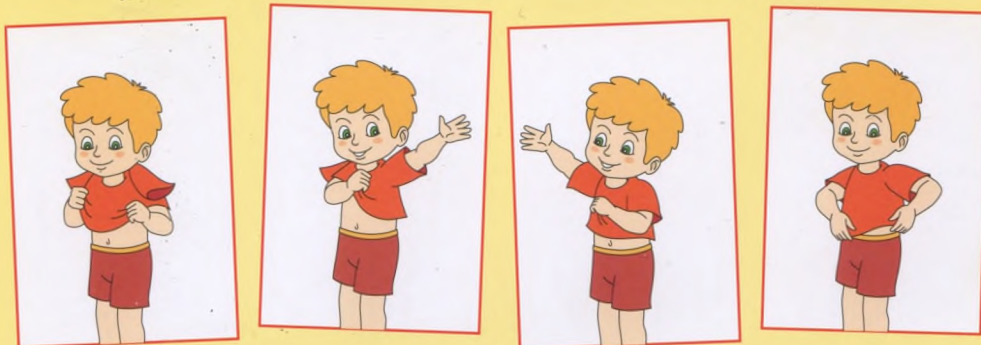
Шаг 7.

После окончания работы,
прополоскав и отжав
половую тряпку, вывесить
ее на просушку

Е.С. Лыкова-Унковская

СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА

Дидактический материал для работы с детьми по формированию бытовой компетенции для 1 дополнительного и 1 классов общеобразовательных организаций, реализующих ФГОС НОО ОВЗ и ФГОС образования детей с нарушениями интеллекта



Учебное пособие посвящено формированию бытовой компетенции у детей с ограниченными возможностями здоровья, предполагающей овладение навыками:

- личной гигиены;
- одевания/раздевания;
- самообслуживания за столом;
- хозяйственно-бытовой ориентировки без посторонней помощи.

В методической части пособия дана инструкция для родителей и педагогов, как работать с дидактическим материалом, приводится диагностическая карта сформированности бытовой компетенции ребенка для оценки уровня овладения им навыками в процессе обучения и предложены пошаговые инструкции по формированию навыков бытовой компетенции по указанным направлениям.

Пособие окажет помощь педагогам, родителям, воспитателям, гувернерам по формированию навыков бытовой компетенции у детей с интеллектуальными нарушениями, а также с тяжелыми нарушениями речи, нарушениями опорно-двигательного аппарата, со сложной структурой дефекта, глухих, слабослышащих и слабовидящих детей.