

Альбом самостоятельности

Место для фото

Учимся чистить зубы, причесывать волосы
расческой, использовать носовой платок
правильно

Ф.И. ученика (фото) _____

Класс (год обучения) _____

Учебный год _____



Формируемое умение - учимся узнавать предметы личной гигиены и использовать их по назначению (расческа, полотенце, салфетка, носовой платок, зубная щетка, зубная паста).

Цель. Формирование у детей умение дифференцировать предметы личной гигиены и применять их по назначению в процессе практической деятельности. Формирование у детей особо значимых культурно-гигиенических умений, способствующих жизнеобеспечению (чистить зубы, причесывать волосы расческой, использовать платок).

Задачи коррекционно - воспитательной работы.

- Учить детей называть (показывать) предметы личной гигиены при активной помощи взрослого.
- Учить детей находить собственные предметы личной гигиены по определенному символическому знаку – сигнальной карточке.
- Знакомить детей с назначением предметов личной гигиены (зубная щетка, зубная паста, стаканчик и его место хранения; расческа и кармашек и его место хранения, носовой платок и его место хранения) в практической и игровой деятельности.
- Формировать у детей умение правильно использовать предметы личной гигиены в ходе режимных моментов и специально созданных игровых и практических ситуаций при активной помощи педагогов (взрослых), в режимных моментах в течение дня.
- Совершенствовать (развивать) у детей умение правильно дифференцировать предметы личной гигиены по назначению.
- Формировать у детей умения правильного и систематического использования предметов личной гигиены в повседневной жизни



Формируемое умение - *учимся узнавать предметы личной гигиены и использовать их по назначению*

1. На первоначальном этапе ребенку необходимо научиться дифференцировать предметы личной гигиены по их назначению, после чего ко всем детям предъявляются единые требования по их использованию.
2. Использование звоночков, сигналов (условного знака) для привлечения внимания детей в ходе жизнедеятельности к режимным моментам личной гигиены.



**Формируемое умение - учимся узнавать предметы личной гигиены
и использовать их по назначению**

3. Подготовительные упражнения, способствующие выработке определенных движений (преддействия по формированию культурно-гигиенических навыков):

- упражнение “Раскрутить и закрутить крышечки на баночках”;
- упражнение “Расчисти кисточкой песок и найди клад” (зачерпывание и пересыпание совочком песка, манной крупы);
- упражнение “Сгибание –разгибание бумаги” (держание ложки тремя пальцами, зачерпывание ложкой бусин и пересыпание их в другую емкость);
- упражнение “Раскладывание карандашей в вертикальные стаканчики” (удерживающие движения кисти ведущей руки стаканчика, раскладывание карандашей тремя пальцами).
- упражнение «Мыльные пузыри»
- упражнение «Воздушный шарик» , «Надуй щеки и выдуй щеки», «Лови перышко»
- упражнение с водой «Хомячок» (наполнить рот водой и выплюнуть в раковину)



Формируемое умение – умение чистить зубы

4. Практические упражнения по формированию умения пользоваться зубной щеткой, зубной пастой, стаканчиком.

Умение пользоваться зубной щеткой и зубной пастой по алгоритму:

- Встать за спиной ребенка, поместить зубную пасту в его левую руку, а своей правой рукой открутить колпачок пасты и положить на раковину
- стоя за спиной ребенка, поместить зубную щетку в его правую руку, а другой рукой горошину зубной пасты выдавить на зубную щетку;
- держать руки ребенка своими руками;
- направить лицо ребенка к зеркалу и вместе с ребенком улыбнуться, показывая друг другу передние зубы;
- поднести зубную щетку ко рту ребенка и от передних зубов к дальним поступательными движениями зубной щеткой вверх-вниз чистить зубы «рука в руке»;
- дать ребенку выплюнуть зубную пасту в раковину, следить чтобы ребенок не проглатывал излишки зубной пасты;
- направить свободную руку за стаканчиком с водой для полоскания полости рта ребенком;
- Посмотреть результат, похвалить ребёнка.

Повторять каждый пункт алгоритма в отдельности «рука в руке» до тех пор, пока ребенок не поймет назначение и последовательность действий для самостоятельного выполнения. Данные правила подходят для ребенка-правши. В случае, если ребенок-левша, необходимо поменять ведущую правую на левую руку.



Формируемое умение – умение причесывать волосы расческой.

4. Практические упражнения по формированию умения причесывать волосы расческой.

Умение пользоваться расческой по алгоритму:

- Подвести ребенка к зеркалу, встать за спиной ребенка и направить взгляд на отражение ребенка и взрослого, сфокусировать взгляд, удерживать взгляд ребенка.
- стоя за спиной ребенка, в правую руку ребенка поместить расческу из кармашка (далее, просить ребенка самостоятельно взять из кармашка расческу);
- поднести расческу правой рукой к волосам ребенка и поступательными движениями сверху вниз начать причесывать волосы;
- показать, как это делать (медленно) (если ребенок не может повторить движение по подражанию, то обхватить своей рукой и помочь);
- Посмотреть результат, похвалить ребенка.

Постепенно сокращать свою помощь.



Формируемое умение – умение использовать носовой платок по назначению

4. Практические упражнения по формированию умения пользоваться носовым платком по назначению.

Умение пользоваться носовым платком по алгоритму:

- Подобрать одежду с кармашком, класть в карман чистый носовой платок
- подвести ребенка к зеркалу, встать за спиной ребенка и направить взгляд на отражение ребенка и взрослого, сфокусировать взгляд, удерживать взгляд ребенка.
- встать за спиной ребенка, правой рукой («рука в руке») достать чистый носовой платок;
- развернуть носовой платок двумя руками;
- правой рукой ребенка вытереть сначала глаза и губы, а потом нос, направляя взгляд ребенка в зеркало на самого себя;
- сложить платок по линиям сгиба и положить в карман;
- предложить ребенку выполнить действие самостоятельно.

Сопровождать каждое действие показом и словесным комментарием

(кратким и четким).



Формируемое умение – учить использовать предметы личной гигиены по их назначению

Игры, игровые и практические упражнения

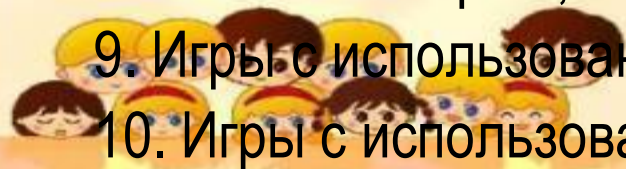
- Проговаривание в сопровождении показа воспитателем названия предмета личной гигиены: “Это расческа”, “У меня расческа”, “Возьми расческу,” “Это расческа Кати,” “ Дай мне Катину расческу”, “Положи расческу на место” и т.д.
- Игровые упражнения: “Найди свою щетку”, “Сними свое полотенце”, “Открой (закрой) тюбик с зубной пастой” и т.д.
- Игровые упражнения (работа с натуральными предметами): «Найди салфетку» (зубную щетку и т.д.) среди других предметов.
- Рисование предметов личной гигиены.
- Украшение рисунков предметов личной гигиены (нанесение точек пальчиком, палочкой, губкой и т.д.)
- Игровые упражнения (работа с рисунками): «Покажи, где полотенце» (зубная щетка и т.д.)
- Практические ситуации: “ Где полотенце Тани?” и т.д.



Формируемое умение – учить использовать предметы личной гигиены по их назначению

Игры, игровые и практические упражнения

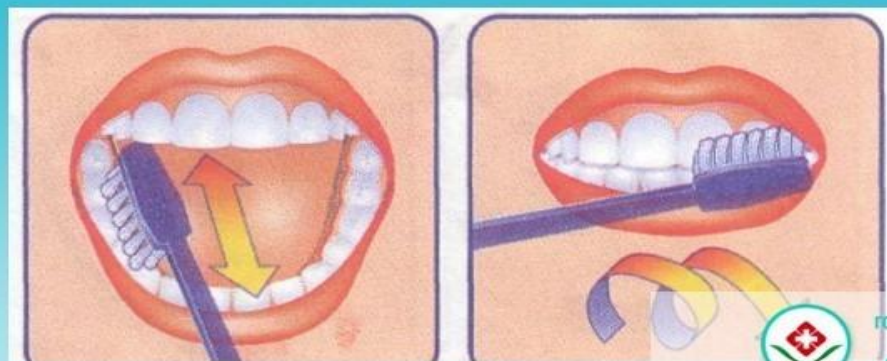
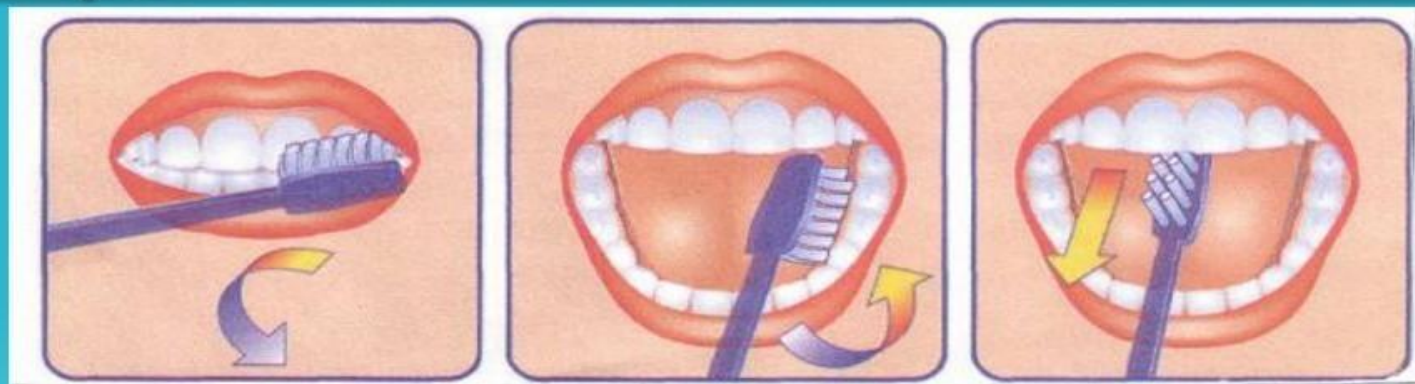
1. Причеши куклу Катю;
2. Моем руки кукле Маше;
3. Моем лицо кукле Даше.
4. Игры с использованием носового платка: “У Кати насморк”, “Заболел зайчик”, “Мишка чихает” и т.д.
5. Игры с использованием полотенца: “Купаем куклу Катю”, “Подарим зайке полотенце”, “Мишка вымыл лапки”, “Вытираем руки (лицо)”.
6. Игры с использованием расчески: “В парикмахерской”, “Утро Маши”, “Расчешем лошадку (мишку, зайку)”, “Причешусь у зеркала”, “Тане делаем прическу” и т.д.
7. Игры с использованием салфетки: “На обеде у куклы Маши”,
8. “У Тани завтрак”, “Зайка на ужине” и т.д.
9. Игры с использованием зубной щетки: “Почистим кукле зубки”, “Утро (вечер) куклы Даши”.
10. Игры с использованием мыла: “У зайки грязные лапки”, “Кукле Кате моем ручки (лицо) и т.д.



Формируемое умение – умение чистить зубы



Правильная чистка зубов



ГОСУДАРСТВЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА ГОРОДА ХЭЙХЭ
8-800-234-46-64 (звонок БЕСПЛАТНЫЙ)
www.mirastom.ru

fppt.com



Алгоритм



Правильное хранение зубной щетки



Правила-схемы захват руки



Правила-плакаты

ЗУБНАЯ ЩЕТКА - ЛУЧШИЙ ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

Зубная щетка способствует очищению зубов от зубного налета. **Щетки бывают разной степени жесткости:** очень жесткие, жесткие, средней жесткости, мягкие, очень мягкие. Мягкие щетки с жесткими и очень жесткими щетинами применяют для очищения зубных протезов, мягкие и очень мягкие рекомендуют маленьким детям и при остром заболевании десен. Здоровым людям лучше пользоваться щетками средней жесткости и мягкими. Для чистки труднодоступных мест больше подойдут щетки с конусообразной подстрижкой кончиков щетины. Контур щетки должен иметь вогнутый характер, это удобнее и чаще способствует очищению.

Щетина щеток может быть натуральной и искусственной. Искусственная щетина чаще очищает поверхность зубов, щетки из нее должны меняться через 1-2 месяца, из натуральной щетины - через 3-4. Новую зубную щетку необходимо вымыть мылом и прокипятить, затем каждый раз тщательно промывать водой и ставить в



Сборник
Литературный материал,
используемый в процессе формирования навыков самообслуживания,
культурно-гигиенических навыков.

Чистим зубы с
потешками, пословицами, стихами



Зайчики и белочки,
Мальчики и девочки
Утром две минутки
Чистят себе зубки.
Маленькие котики
Открывают ротики
Зубки выстроились в ряд,
Щетку с пастой ждут
опять!

Мы чистим, чистим
зубы
И весело живем.
А тем, кто их не
чистит,
Мы песенку поем:
Эй, давай не зевай,
О зубах не забывай,
Снизу-вверх, сверху-
вниз
Чистить зубы не
ленись.

Чтобы зубки не
болели,
Как снежинки
чтоб белели,
Чистить вкусной
пастой
Надо зубки
часто!

Раз-два, раз-два
Чистим зубы мы с утра
Три-четыре-пять-
шесть
Сколько зубок у нас
есть?
раз-два, раз-два
ну а будет тридцать
два!
раз-два-три-четыре
нету лучше в целом
мире!
раз-два-три-четыре-
пять
скоро вырастут опять!

У меня зубная
щетка
Она чистит зубы
четко
Раз за разом
веселей
Мои зубы все
белей

Чистить зубы каждый день
Нам с братишкою не лень.
Чтобы не болели зубки
И не портилась эмаль,
Нам потратить две минутки
Перед сном совсем не жаль.

Знаю, знаю, да-да-да,
Где здесь прячется вода,
Где бежит водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
Понемножку!
Нет, не понемножку —
Побыстрей!
Будет умываться
Веселей!

Выходи, водица!
Мы пришли
умыться.
Ладушки,
ладушки —
С мылом моем
лапушки.

Чистит зубы Волк
зубастый
Лучшей в мире
«Хвойной» пастой!
Чистить зубы Волк
привык,
Дёсны не болят и клык.
— Я забыл про боль
зубную.
Пасту всем рекомендую
И советую всем вам
Чистить зубы по утрам.

Рано утром звери
встали,
Зубки чистить
побежали.
Чистят зубки мишки
Щеточкой из шишки.
Белка в рыжей шубке
Тоже чистит зубки.
Серые мышата,
Веселые ежата.

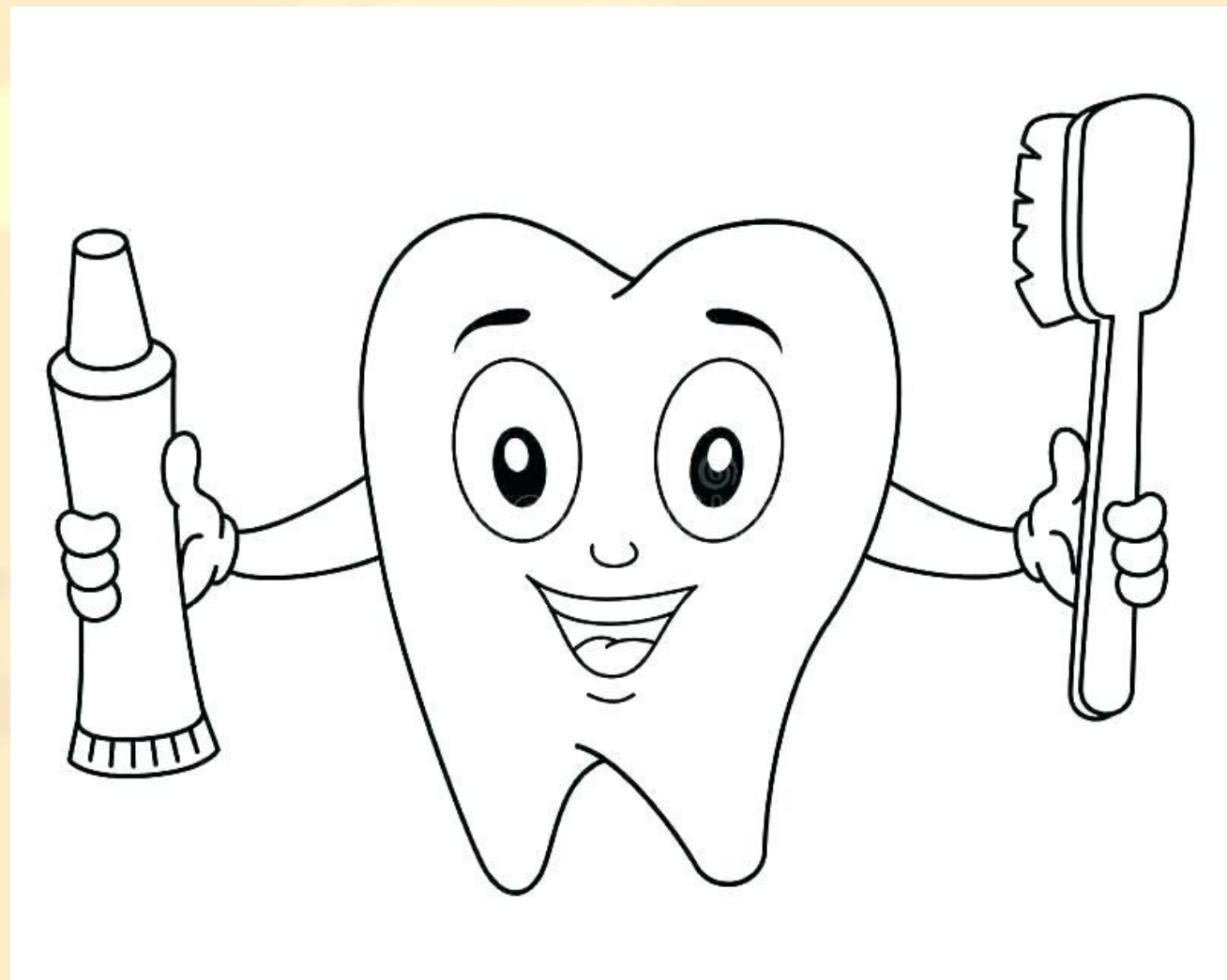
**Картинка +
словесная
инструкция**



Чистить зубы



Раскраски



Раскраски



Чистит зубы Здравейка.
Все здоровые – проверь-ка!

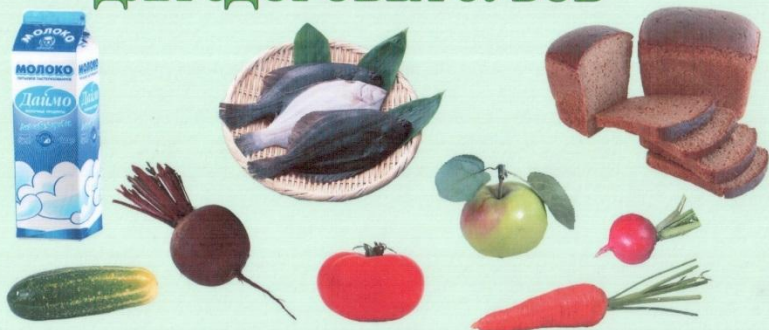


Зубной врач



Плакаты «Продукты полезные и вредные для здоровья зубов»

ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ



правильно питайся

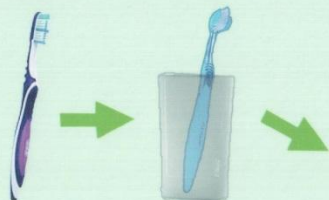
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕЙ ЧИСТУЮ ВОДУ



чисти зубы
утром и вечером
не менее
3 минут



полощи рот
тёплой водой
после каждого
приёма пищи



МЕНЯЙ ЗУБНУЮ ЩЁТКУ
НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В 3 МЕСЯЦА



ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕЩАЙ
ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА
2 РАЗА В ГОД

ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ



нельзя есть много сладкого



нельзя грызть зубами орехи
и другие твёрдые предметы



нельзя есть очень горячую и очень
холодную пищу



Памятки для детей и родителей



ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗУБОВ ПРОДУКТЫ



Дидактические игры и упражнения

Выбери полезные продукты для зубов



Раскрась только полезную для зубов еду.
Тебе поможет Зубная Фея.



Чтобы тебе было
легче, я подсветила
полезную еду
своей волшебной
палочкой.

На уроках в школе рассказывают, что твёрдые овощи и фрукты очень полезны для зубов, а вот газировка и чупа-чупсы очень вредны и помогают мистру Кариесу. А что ещё полезно, а что вредно?

Формируемое умение - причесывать волосы расческой



Дидактические игры и упражнения

Собери правильно «Прическа для мальчика и девочки»



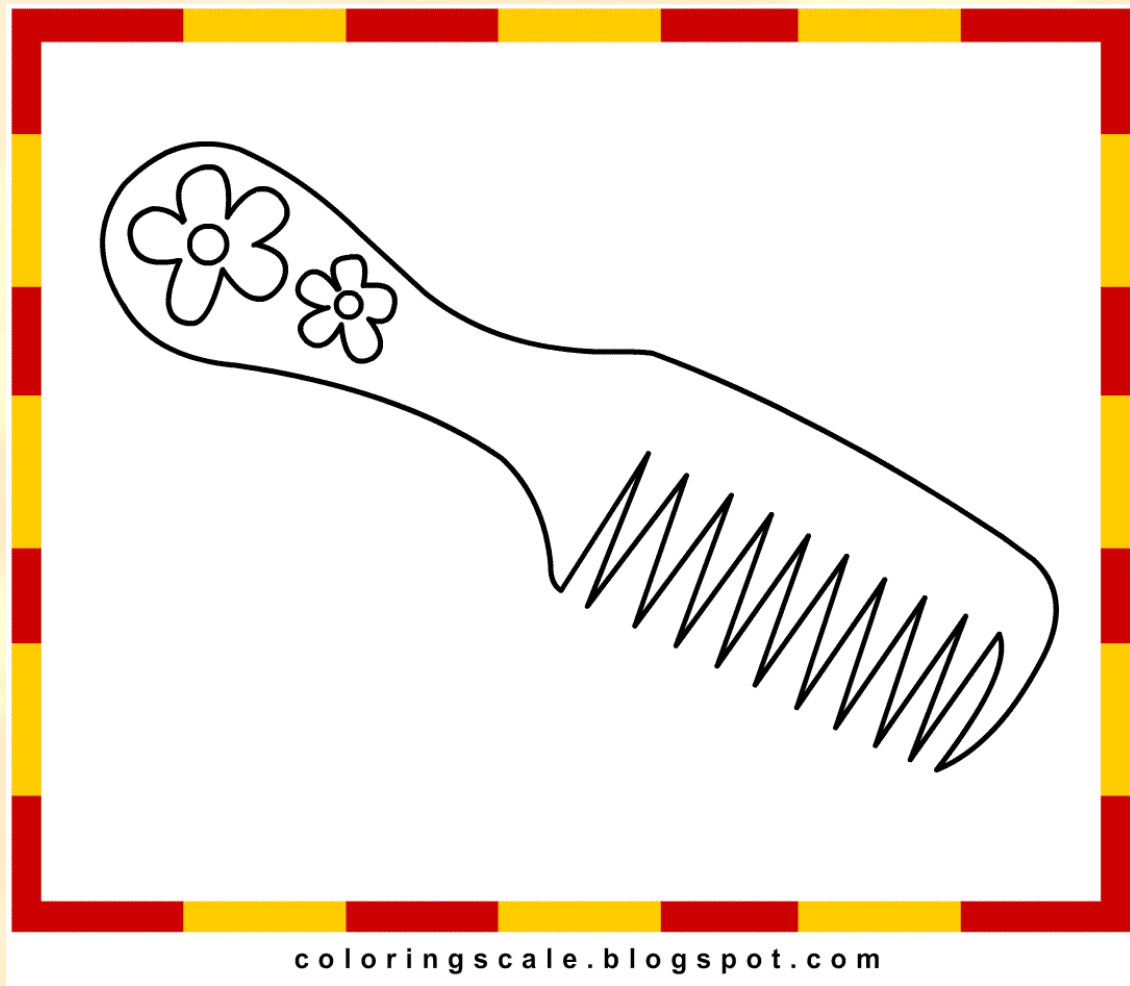
Картинка +
словесная инструкция



Причесывать волосы расческой



Раскраски



Раскраски



Парикмахер



Сборник
Литературный материал,
используемый в процессе формирования навыков самообслуживания,
культурно-гигиенических навыков.
Причесываем волосы с потешками, пословицами, стихами.



| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>Как растаял месяц, золотые рожки, Как у нашей Тани солнышко в окошке, Яркие у солнышка лучики горят, Русые у Танюшки косыньки висят.</p> | <p>Петушок-петушок, Расчеши мне гребешок. Ну, пожалуйста, прошу, Я кудряшки расчешу.</p> | <p>Расти, коса, до пояса, Не вырони ни волоса. Расти, косонька, до пят - Все волосоньки в ряд. Расти, коса, не путайся - Маму, дочка, слушайся.</p> | <p>Расти, коса, из корню, Приедет жених из городу, По косу, косу, По невесту хорошу!</p> | <p>Расти, косынька, До пят - Все волосыньки в ряд. Расти, коса, не путайся, Маму, дочка, слушайся.</p> |
| <p>Ты расти, расти, коса, До шелкова пояса: Как ты вырастешь, коса, Будешь городу краса.</p> | <p>Уж я косу заплету, Уж я русу заплету, Я плету, плету, плету, Приговариваю: "Ты расти, расти, коса, Всеу городу краса".</p> | <p>Чешу, чешу, волосыньки, Расчесываю косыньки.</p> | <p>Ваня-Ваня, простота, Купил лошадь без хвоста, Сел задом наперед И поехал в огород.</p> | <p>юшка-тутушка. Прыгала лягушка На крутую горку, Где живет Егорка Бух! - покатила! С горки свалилась!</p> |

Формируемое умение - использовать носовой платок по назначению



Алгоритм

Правила пользования платком



Памятки

4

Необходимо
пользоваться ЧИСТЫМИ
НОВОСЫМИ ПЛАТОЧКАМИ
или одноразовыми
салфетками!



*Пользоваться расчёской, носовым платком. При кашле,
чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос
носовым платком*



*Я - волшебная расческа,
Я дружу с любой прической,
Всё мне, братцы, по плечу,
Я украсить вас хочу.
Если волосы опрятны,
Всем вокруг вы так приятны,
Все любят на вас,
Отвести не могут глаз!*



*Должен быть всегда в кармане
У Полины, Васи, Ани,
Тети Веры, дяди Пети
И у всех людей на свете.
Без него никак нельзя!
Надо брать с собой, друзья,
В садик, парк иль на каток
Чистый носовой платок.*



Памятки для родителей

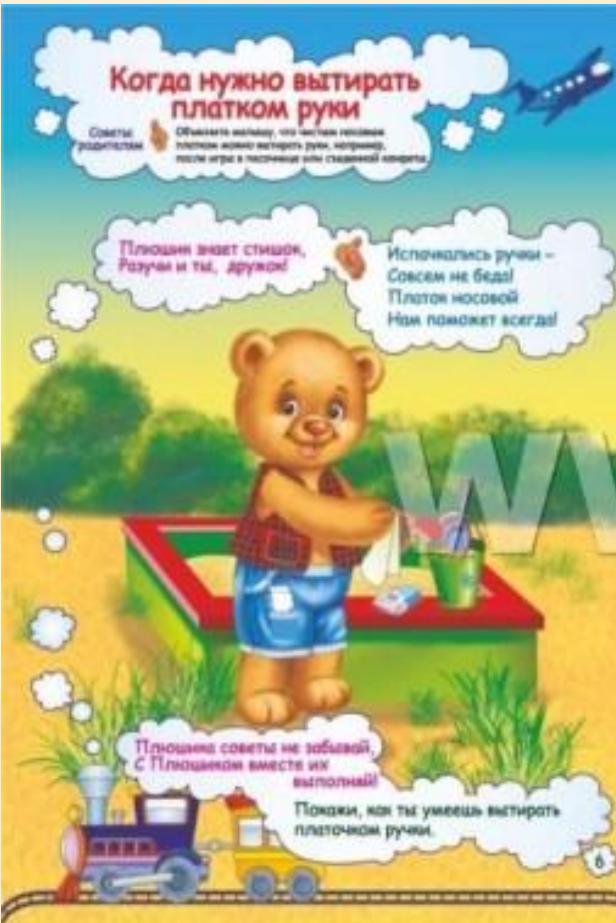
Когда нужно вытирать платком руки

Советы родителям: Объясните малышу, что после каждого посещения туалета, перед едой, после игры в песочнице или с глиняной посудой.

Плюшину знает стишок, Разучи и ты, дружок!

Исполняйся ручки – Совсем не беда! Платок носовой Нам поможет всегда!

Плюшина советы не забывай, С Плюшиком вместе их выполняй! Покажи, как ты умеешь вытирать платочком ручки.



Прикрывать платком ротик и носик при чихании и кашле

Советы родителям: Раскажите малышу о том, что носовой платок нужно использовать во время приступа – прикрывать им рот и нос при чихании или кашле.

Плюшину знает стишок, Разучи и ты, дружок!

Если простудились мы – Кашлем, чихнем, Рот и нос платочком Сразу прикрывем!

Плюшина советы не забывай, С Плюшиком вместе их выполняй! Покажи, как ты будешь прикрывать платочком носик и ротик при чихании или кашле.



Давай, дружок, поиграем! Расскажи, что делает Плюшик



РОДИТЕЛЯМ и ДЕТЯМ

РАСТЁМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМИ

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ

Весёлые занятия с Плюшиком

Уроки Доброго Мишутки
Воспитание навыков гигиены
Забавные стихи и рисунки
«Плюшевые» советы



Игровые упражнения



Носовой платок-

это очень важная и
нужная вещь.



Носовой платок имеет очень давнюю историю, но в прежние времена это был совсем не тот носовой платок, который мы носим в кармане.

Занятие «Носики - курносики»


Цель: продолжать учить пользоваться индивидуальным носовым платком.

*Носовой платок в кармашке,
Будем нос им вытирать.
Чтобы носик, наш курносик,
Снова чистым был опять.*



Игровые упражнения

Что такое носовой платок

Советы родителям  Покажите малышу новый, чистый носовой платок, объясните, что это такое носовой платок, для чего он нужен.

Плюшику знает стишок,
Разучи и ты, дружок!

Вот платочек носовой,
Верный он помощник мой.
Если нужен – вот он, вот!
Вытрет носик, ручки, рот!




Плюшику советы не забывай,
С Плюшиком вместе их выполняй!

Покажи, какой красивый у тебя
носвой платочек.

2

Где должен лежать носовой платок

Советы родителям  Объясните малышу, что чистый, аккуратно сложенный носовой платок всегда должен лежать в отдельном кармашке.

Плюшику знает стишок,
Разучи и ты, дружок!

Чтобы чистым всегда быть,
За собою чтоб следить,
Не забудь платочек новый
В свой кармашек положить!




Плюшику советы не забывай,
С Плюшиком вместе их выполняй!

Покажи свой чистый, аккуратно
сложенный носовой платочек
в кармашке.

3

Когда нужно вытирать платком носик

Советы родителям  Расскажите малышу о том, что носовой платочек нужен для того, чтобы вытереть носик тогда, когда это необходимо.

Плюшику знает стишок,
Разучи и ты, дружок!

Когда вдруг носик загрузит,
Немного приболеет,
Платок на помощь нам придет
И носик пожалует.




Плюшику советы не забывай,
С Плюшиком вместе их выполняй!

Покажи, как ты умеешь вытирать
платочком носик.

4

Когда нужно вытирать платком ротик

Советы родителям  Расскажите малышу о том, что чистым носовым платком можно вытирать испачканный ротик.

Плюшику знает стишок,
Разучи и ты, дружок!

Нам платочек помогает –
Ротик чисто вытирает.
Чтоб грязнулею не быть,
Будем мы с платком дружить!



Плюшику советы не забывай,
С Плюшиком вместе их выполняй!

Покажи, как ты умеешь вытирать
платочком ротик.

5



Памятки для родителей

ГИГИЕНА НОСА

- Содержи нос в чистоте.
- Не ковыряй в носу.
- Не засовывай в нос мелкие предметы.
- Пользуйся носовым платком.
- Береги организм от простуды.
- Не кури, так как курение ухудшает обоняние.



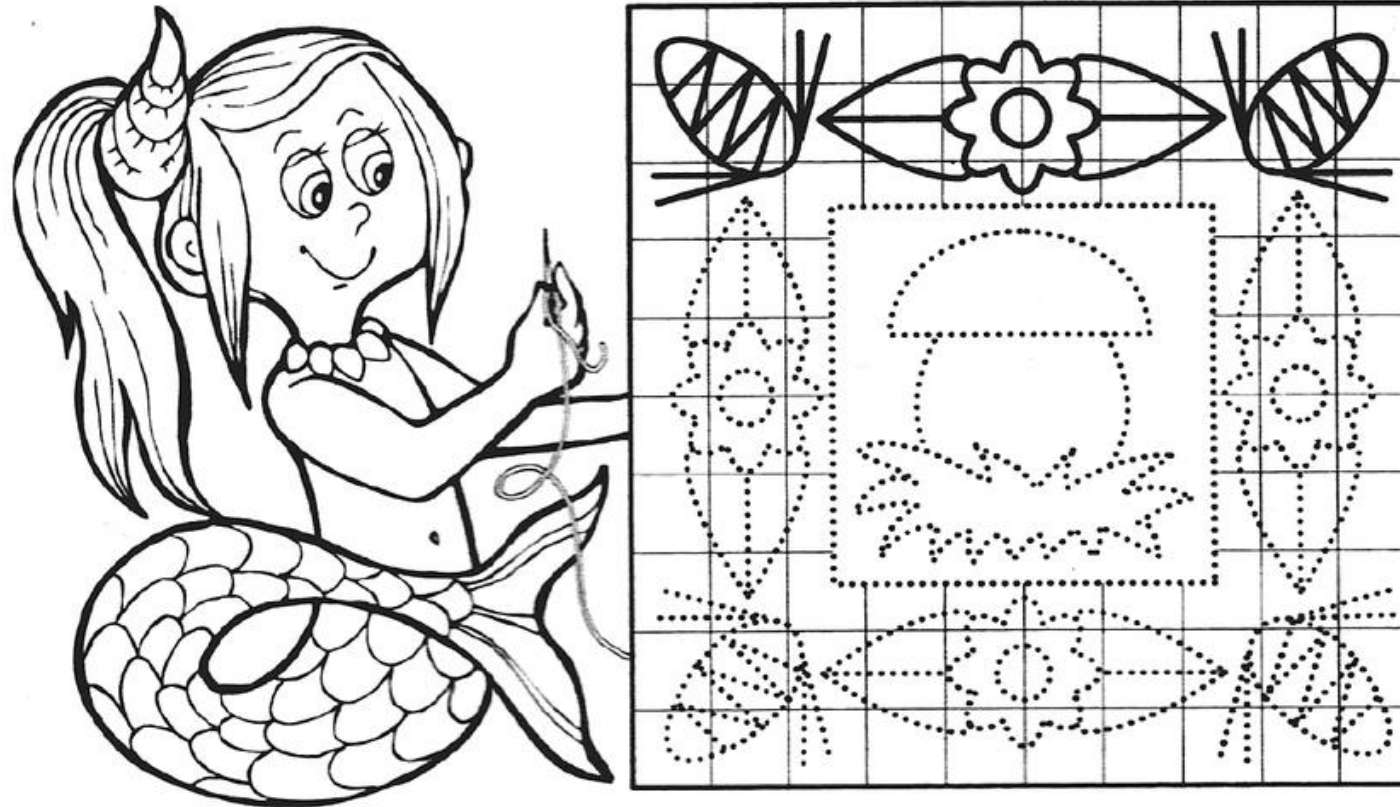
*Запомни, платок – очень нужная
штука,
Его применять – большая наука!*



Раскраски



Раскраски



Какой из платков Русалка вышивает для Водяного,
а какой — для Лешего?



Сборник
Литературный материал,

используемый в процессе формирования навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков.

Учимся использовать индивидуальный носовой платок по назначению с потешками, пословицами, стихами



| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>Скок-скок, скок-скок! Я веселый конек! По дорожке бегу, Прокатить тебя могу! (цоканье копыт и тпррууу!!!)</p> | <p>Прилетели, Посмотрели, Поскакали, Поклевали.... Кто же это? Воробьи! Чьи-чьи-чьи???</p> | <p>Утка к реченьке идет, За собой утят ведет. Кря-кря, кря-кря! За собой утят ведет.</p> | <p>Лягушонок, лягушонок! Сколько будет Два, да два? И ответил лягушонок – Ква-ква! Ква-ква!</p> | <p>Где же наши ушки? Слушают пестушки! А где глазки? Смотрят сказки! А где зубки? Прячут губки! Ну а ротик на замочек!</p> |
| <p>Вот, вот наши детки! Вот наши детки! Пляшут, пляшут наши детки! Пляшут наши детки!</p> | <p>Буль, буль, буль, карасики. Моемся мы в тазике. Рядом лягушата, рыбки и утята.</p> | <p>Ай, лады, лады, Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Маме улыбаемся</p> | <p>Ах, водичка хороша! Хороша водичка! Искупаем малыша, Чтоб сияло личико!</p> | <p>Люли, люли, люленьки, Прилетели гуленьки</p> |

Лестница успеха

| Дни недели | Дома (для родителей) | В школе (для учителя) |
|---|--|--|
| Понедельник | | |
| Вторник | |  |
| Среда | | |
| Четверг | | |
| Пятница |  | |
| Суббота | | |
| Воскресенье | |  |
| Творческое задание или домашнее поручение | | |

Фото ребёнка дома и в школе

Я умею чистить зубы САМ



Фото ребёнка дома и в школе

Я умею причёсываться расческой САМ



Фото ребёнка дома и в школе

**Я умею использовать носовой платок
по назначению САМ**



Оценка сформированности навыков самообслуживания :

1. Выполняет действие самостоятельно;
2. выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной);
3. выполняет действие по образцу;
4. выполняет действие с частичной физической помощью;
5. выполняет действие со значительной физической помощью;
6. действие не выполняет;
7. узнает объект; не всегда узнает объект; не узнает объект.



Основные результаты обучения навыкам самообслуживания

- Основным результатом обучения навыкам самообслуживания является подготовка такого ребёнка к жизни, формирование максимального уровня его самостоятельности. Особое внимание мы обращаем на самостоятельность в элементарных хозяйственно - бытовых делах, самообслуживании, посильной помощи в уборке, умение ориентироваться в окружающей действительности.
- Овладение простейшими навыками самообслуживания снижает зависимость ребёнка от окружающих, укрепляет его уверенность в своих силах. Поэтому, формирование минимально необходимых жизненно-практических навыков особо значимо.
- Мы будем также продолжать работу по формированию навыков самообслуживания, постепенно усложняя её, плавно переходя от простых к более сложным.



Спасибо за внимание!

