

*Государственное казенное
общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 92
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
(ГКОУ УР «Школа № 92»)*

*«Тазалыксыя ичи луонлыкъясын
дышетскисъёслы 92-тй номеро
школа»
Удмурт Элькунысь
огъядышетонъя кун казна
ужьюрт
«92-тй номеро школа» УЭ ОККУ*

ОГРН 1021801584573, ИНН/КПП 1834300290/184001001
Труда ул., д, 24, г. Ижевск, Удмуртская республика, 426067, тел./факс: 21-72-61,
mscou92@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 01-03/159 от 30.08.2024

Рассмотрена на заседании ШМК
КРО
Протокол № 1 _____
От 30.08.2024

Согласовано с
заместителем директора по информатизации
_____/ Созоновой Е.Г.
(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету, курсу самообслуживание _____

для 6.4 класса

Ижевск, 2024 г.

Самообслуживание

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Самообслуживание» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с умственной отсталостью и ТМНР (вариант 6.4).

Для большинства «особых» детей наиболее значимыми являются не академические навыки, а овладение навыками обслуживания, общения, приспособления к ежедневной жизни людей.

Основной задачей программы является, целенаправленная подготовка к взрослой жизни, снижение уровня опеки со стороны близких и окружающих людей, а так же формирования для каждого ребенка максимального уровня самостоятельности. Программа направлена на удовлетворение потребностей каждого учащегося в формировании жизненно важных практических навыков.

Цель работы – достижение максимально возможных положительных результатов самообслуживания себя, для обеспечения бытовой независимости.

Программа составлена с учетом психофизических возможностей ребенка, его познавательной активности, уровня знаний, умений.

Задачи программы:

- формирование гигиенических навыков;
- коррекция интеллектуальных и физических недостатков учащихся, развитие мелкой моторики рук;
- обучение правилам поведения на уроке, выполнению санитарно – гигиенических требований при использовании различных материалов;
- формирование организационных умений и навыков;
- формирование навыков культурой еды;
- развитие умений ориентироваться в задании;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу при выполнении процессов самообслуживания;
- продолжать развивать самостоятельность в выполнении навыков самообслуживания.

В Основных положениях специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья четко выделены два компонента: «академический», т.е. накопление потенциальных возможностей для активной реализации в настоящем и будущем, и «формирование жизненной компетенции», т.е. овладение знаниями, умениями и навыками уже сейчас необходимыми ребенку в обыденной жизни. Оба компонента неотъемлемые и взаимодополняющие стороны образовательного процесса.

Общая характеристика учебного предмета:

Данный учебный предмет является специфическим для обучения школьников с НОДА и нарушением интеллекта.

Первоначально дети осваивают базисные операции будущего умения, подражая образу действий педагога. Постепенно действия по образу переходят в выполнения работы по аналогии. Степень самостоятельности возрастает постепенно.

Каждый бытовой навык, которому предстоит обучить учащегося, представляет собой сложный набор последовательно выполняемых действий. Педагогу предварительно необходимо разложить тот или иной навык на составляющие его элементы и сначала обучить ученика выполнению каждого из них отдельно, поэтому, навыки самообслуживания развиваем «по шагам», от показа, выполнения с посторонней

помощью, постепенно уменьшая помощь и увеличиваем степень самостоятельности, отличая успех и возможность продвижения.

Основными методами работы по формированию навыков самообслуживания, являются наглядно-образные (показ) и практико-действенные (отработка) группы методов.

В процессе урока можно использовать различные виды деятельности: игровую (сюжетно-ролевою, дидактическую, театрализованную), элементарную трудовую (хозяйственно-бытовой и ручной труд), конструктивную, изобразительную (лепка, рисование, аппликация), которые будут способствовать расширению, повторению и закреплению представлений.

При выполнении практических действия используется помощь мамы.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 4 год обучения. В 1 дополнительном, 1 классах – 33 часов (по 1 часу в неделю, 33 учебных недели), во 2-4 классе – 34 часа (по 1 часу в неделю, 34 учебных недели).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Ценностные ориентиры – одна из задач образования, в том числе учащегося с ОВЗ. Они прививаются в доступной форме и включают: Ценность жизни, Ценность добра, Ценность свободы, чести и достоинства, Ценность природы, Ценность красоты и гармонии, Ценность истины, Ценность семьи, Ценность труда и творчества, Ценность гражданственности, Ценность патриотизма, Ценность человечества.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Возможные личностные результаты:

- 1) осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 2) развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.;
- 3) понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
- 4) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- 5) способность к осмыслению социального окружения;
- 6) развитие самостоятельности;
- 7) овладение общепринятыми правилами поведения;
- 8) наличие интереса к практической деятельности

Возможные предметные результаты:

Умение решать постоянно возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.

- Умение обслуживать себя или принимать помощь при одевании и раздевании, приеме пищи и питье и других гигиенических процедурах.
- Умение сообщать о своих потребностях.
- Умение следить за своим внешним видом.

Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

- Формирование умений определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым.

- Умение соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром и вечером, мытье рук после посещения туалета и др.), чередовать их с занятиями.

Содержание учебного предмета, курса

В программу самообслуживание входят следующие разделы:

- Личная гигиена
- Уход за одеждой и обувью
- Хозяйственно бытовой труд

1(подготовительный), 1 класс

Обращать внимание на свой внешний вид, замечать беспорядок в одежде, устранять его с помощью учителя; снимать и надевать одежду в определенном порядке, аккуратно складывать ее или вешать в свой шкафчик; правильно, в нужной последовательности мыть лицо и руки, пользуясь мылом; перед мытьем рук и умыванием подворачивать рукава рубашки или платья, не обливаясь водой при умывании, пользоваться личным полотенцем для вытирания лица и рук, правильно идо суха вытираться; пользоваться индивидуальной расческой, носовым платком. Своевременно и аккуратно совершать свой туалет, пользоваться туалетной бумагу, мыть руки после посещения туалета; культурно вести себя во время еды: правильно держать ложку, есть аккуратно, в случаи необходимости пользоваться салфеткой, выходить из-за стола только после окончания еды, благодарить взрослых; «принести нужную вещь, поднять, поднять разбросанные игрушки, положить куклу на место и т.п.»; убирать на место игрушки после игры, складывать в коробку кубики, ставить в «гараж» машины, класть на полку книги;

Обувание и снятие обуви (расстегнуть и застегнуть обувь на липучках, молниях, с помощью учителя, зашнуровать ботинки. Смотреть в зеркало, друг на друга. Называть и показывать одежду на себе, в шкафчике, разложенную на стуле и т.д.) Идентифицировать одежду (Шорты, трусы, майка и т.п.)

Полоскать рот после еды.

2 класс

Мыть лицо и руки мылом, чистить утром и на ночь зубы, причесываться, пользоваться носовым платком.

Культурно вести себя за столом. Выходить из-за стола тихо, задвигать под стол свой стул, благодарить. Во время еды пользоваться столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилкой, ножом с широким и тупым лезвием), есть с закрытым ртом, разламывать пищу на мелкие части с помощью ножа и вилки, не крошить хлеб, пользоваться по мере необходимости салфеткой; после еды полоскать рот. Приучать выполнять определенные трудовые поручения ,помимо дежурства по столовой вести дежурство по урокам. сервировать столы по указаниям учителя; убирать посуду после еды, подметать пол. Раздавать дидактические материалы на уроки , после их окончания убирать в коробки и ящики.

Хозяйственно-бытовой труд: учить стирать пыль с мебели, подоконников влажной тряпкой, мыть и протирать игрушечный строительный материал, стирать кукольную одежду, затем переодевать куклу в чистую одежду: следить за порядком в уголке природы, ухаживать за растениями, поливать помогать учителю в пересадке растений.

Соотносить одежду по различным признакам(обувь для дома, для прогулки и т .д.) Расшнурование шнурков с частичной помощью взрослого и самостоятельно. Устранять беспорядок в одежде, аккуратно складывать или вешать на «плечики»свои вещи, соблюдать порядок в шкафчике.

Пользоваться носовым платком, специальными салфетками, вытирать рот после еды. Открывать и закрывать тюбик с зубной пастой. Полоскать рот после еды. Поддерживать порядок в спальне и групповой комнате. Дежурить по классу. Привлекать к совместным работам по поддержанию порядка на участке.

3-4 класс

Самообслуживание: раздеваться и одеваться, расстегивать и застегивать пуговицы, расшнуровывать и зашнуровывать ботинки, застёгивать молнии, следить за своим внешним видом, быть подтянутым и аккуратными устранять беспорядок в одежде, аккуратно складывать или вешать свои вещи, соблюдать порядок в своём шкафчике. Знать и различать виды одежды, обуви, головных уборов, элементарные правила ухода за одеждой, обувью. Правило стирки хлопчатобумажных изделий(носовых платков). Должны иметь представления о том для чего нужно содержать в чистоте и порядке одежду и обувь. Своевременно пользоваться туалетом. Пользоваться носовым платком ,складывать его. Чистить зубы самостоятельно с нанесением зубной пасты на щетку. Поведение за столом ,в спальне , в транспорте.

Накрывать на стол; убирать со стола. Поддерживать порядок в групповой комнате. Убирать постель. Уход за растениями(полив и опрыскивание цветов). Самостоятельно наводить порядок на участке подметать и очищать дорожки от мусора и т. п. Добросовестно выполнять обязанности дежурного.

Календарно - тематическое планирование 1 (подготовительный) класс

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Уход за одеждой и обувью		
1	Различие одежды	1
2	Различие одежды	1
3	«Мы в зеркале»	1
4	Покажи и назови одежду (на себе, в шкафу, разложенную на стульчике).	1
5	Покажи и назови одежду (на себе, в шкафу, разложенную на стульчике).	1
6	Покажи и назови одежду (на себе, в шкафу, разложенную на стульчике).	1
7	Д/и «Одень куклу на прогулку»	1
8	Д/и «Одень куклу на прогулку»	1
9	Д/и «Надеваю и снимаю»	1
10	Д/и «Надеваю и снимаю»	1
11	д/и «Кто что делает?»	1
12	д/и «Кто что делает?»	1
13	д/и «Большой - маленький»	1
14	д/и «Большой - маленький»	1
15	Разрезные картинки по теме одежда «Парные картинки»	1
16	Разрезные картинки по теме одежда «Парные картинки»	1
17	«Варежки» найди пару?	1

18	д/и «Покажи»	1
19	д/и «Покажи»	1
20	Умение одевать колготки, носки, футболки. (игра «копилка», «шарик катится»).	1
21	Кукла ложиться спать.	1
22	Рамка с застежкой «Молнией»	1
23	Рамка с липучками	1
24	Складываем одежду на стульчик	1
25	Вытирание ног после прогулки	1
26	«Куда надо ставить обувь»	1
27	вешаем одежду в шкафчик	1
28	«Что забыла надеть Маня?»	1
29	Застегиваем кнопки на рубашке	1
30	«Заправляем штанишки»	1
31	Застегиваем большие пуговицы	1
32	Застегиваем одежду на кнопки или крючки	1
33	Растягиваем большие пуговицы на куртке.	1

Календарно - тематическое планирование 1 класс

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Личная гигиена		
1	Части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, живот, спина, плечи, руки, ноги).	1
2	Части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, живот, спина, плечи, руки, ноги).	1
3	Предметы личной гигиены: (мыло, мочалка, расческа, зубная щетка, зубная паста).	1
4	Предметы личной гигиены: (полотенце, дезодорант, таз, ванна, шампунь).	1
5	«Чтобы щечки блестели» (Умывание лица)	1
6	Моем руки и лицо последовательное мытье. Голова, шея, руки.	1
7	Моем руки и лицо последовательное мытье. Голова, шея, руки.	1
8	Как правильно вытирать нос.«Носовые платочки»	1
9	Самостоятельное открывание крана и намыливание рук	1

10	Самостоятельное открывание крана и намыливание рук	1
11	«Вытираемся полотенцем»	1
12	«Мыльные пузыри»	1
13	«Расческа»	1
14	«Что нужно в баню?»(Моющие средства)	1
15	«Купание кукол» «Девочка чумазая»	1
Бытовой труд		
16	Помогаем накрывать на стол, правильно расставляя тарелки, раскладываем салфетки.	1
17	Помогаем накрывать на стол, правильно расставляя тарелки, раскладываем салфетки.	1
18	Сметание со стола. Переноска стула и действия со столом.	1
19	Сметание со стола. Переноска стула и действия со столом.	1
20	«Открывание и закрывание двери»	1
21	«Открывание и закрывание двери»	1
22	Правила поведения за столом.	1
23	Правила поведения за столом.	1
24	Правила поведения за столом.	1
25	«Я- дежурный»	1
26	«Я- дежурный»	1
27	Правила поведения в спальне «нахожу свою кроватку, стульчик»	1
28	Правила поведения в спальне«нахожу свою кроватку, стульчик»	1
29	Дежуриим по классу, раскладываем учебные пособия с учителем.	1
30	Дежуриим по классу, раскладываем учебные пособия с учителем.	1
31	«Угощаем куклу чаем (сервировка стола)	1
33	«Угощаем куклу чаем (сервировка стола)	1
33	«Угощаем куклу чаем (сервировка стола)	

Календарно -тематическое планирование 2 класс

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Уход за одеждой и обувью		

1	Складывание одежды в шкафчик	1
2	Вешаем одежду – рубашку, куртку.	1
3	Стирка мелких вещей: носовые платки	1
4	«Сушим белье»	1
5	Последовательность одевания на прогулку	1
6	Сравнение, кто правильно сложил одежду на свой стульчик	1
7	Посмотри на себя в зеркало	1
8	«Во что одет твой товарищ»	1
9	Соотнесение одежды по различным признакам (для прогулки, обувь для группы, для улицы и т.п.)	1
Личная гигиена		
10	Называть и показывать правую и левую руку, правую и левую ногу, части тела; лоб, подбородок, затылок, щеки и губы.	1
11	Называть и показывать правую и левую руку, правую и левую ногу, части тела; лоб, подбородок, затылок, щеки и губы.	1
12	Действие, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причёсывать.	1
13	Действие, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причёсывать.	1
14	Мою руки не брызгая водой, сухо вытираю.	1
15	Использование мочалки при мытье	1
16	Пользуемся туалетной бумагой.	1
17	«Умеешь ли ты чистить зубы»	1
18	«Умеешь ли ты чистить зубы»	1
19	Порядок мытья лица, рук,.	1
20	Пользуемся салфеткой после еды	1
21	Моюсь в ванной, мою только спину, шею, уши.	1
22	Учимся мыть ног	1
Хозяйственно бытовой труд		
23	Я – дежурный в группе, помочь другому дежурному	1
24	Я – дежурный по классу, помогаю учителю.	1
25	Правила поведения в туалетной комнате	1
26	Правила поведения в спальне	1
27	Разбираю свою кровать с посторонней помощью.	1
28	Поведение и посадка во время приёма пищи	1
29	Название мебели и её назначение	1
30	Игра «Кто забыл убрать игрушки на полу?»	1
31	Стирать кукольное бельё. Сушим бельё	1

32	Стирать кукольное бельё. Сушим бельё	1
33	Протираем столы	1
34	«Вытираем доску»	

Календарно -тематическое планирование 3 класс

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Уход за одеждой и обувью.		
1	Виды одежды и головные уборы	1
2	Вешаем одежду на плечики.	1
3	Растягиваем ремень.	1
4	Развешивание вещей после стирки, сушим используя прищепки	1
5	Застегивание молний .	1
6	Виды обуви и их значения.	1
7	Стирка мелких вещей (носков, носовых платков)	1
8	На какой полочке по счету лежит(шапка, куртка, штанишки, ботинки)	1
9	Различать «Правый- левый ботинок»	1
10	Шнуровать обувь – шнуровать обувь и помогать другим.	1
11	Чистка обуви и протирание её тряпочкой.	1
12	Последовательность одевания на прогулку, что надо снять, что надо одеть и куда положить.	1
Личная гигиена.		
13	Уход за руками.	1
14	Уход за зубами.(Самостоятельное выдавливание пасты)	1
15	Умение в разных ситуациях использовать носовой платок.	1
16	Пользование туалетом.(Использование унитазного кружка)	1
17	Вода – Где находится горячая и холодная.	1
18	«Уход за волосами». Мытьё головы под душем.	1
19	Периодичность и правило мытья рук в течении дня.	1
Хозяйственно – бытовой труд		
20	Я могу научить дежурить.	1
21	Готовлю класс к уроку.	1
22	Дежурство в классе.	1
23	Отвечаем за одну ежедневную работу по группе (вынос мусора, вытирание пыли и т.п.)	1
24	Соблюдение порядка в спальне.	1

25	Разбираю свою кровать и укладываюсь спать пожелав «Спокойной ночи».	1
Правила поведения		
26	Правила поведения за столом; эстетика приема пищи.	1
27	Правила поведения за столом; эстетика приема пищи.	1
28	Правила поведения в транспорте.	1
29	Правила поведения в транспорте.	1
30	Правила поведения на общественных мероприятиях: концерты, поездки т. п.	1
31	Правила поведения на общественных мероприятиях: концерты, поездки т. п.	1
32	Правила поведения в туалетной комнате.	1
33	Поведение в группе. «Группа наш дом.»	1
34	Поведение в группе. «Группа наш дом.»	1

Календарно - тематическое планирование 4 класс

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Уход за одеждой и обувью.		
1	(Летняя, зимняя, осенняя одежда).	1
2	Подбираем одежду в зависимости от погоды.	1
3	Просим пришить пуговицу.	1
4	Правильно ставить обувь в отведенное место.	1
5	Сравнение, кто правильно сложил одежду на своем стульчике, исправлять ошибку.	1
6	Пользоваться щеткой для одежды.	1
7	«Обувь взрослая – обувь детская»	1
8	Раздевание и одевание одежды по пиктограммам.	1
9	Раздевание и одевание одежды по пиктограммам.	1
10	Раздевание и одевание одежды по пиктограммам.	1
11	Чистим загрязнения на одежде.	1
12	Вставляем нижний край молнии в замок.	1
13	Выбираем соответствующую одежду, по сезону и случаю.	1
Личная гигиена.		
14	Намыливание мочалки: использование мочалки при мытье.	1
15	Вытирание баннным полотенцем.	1

16	Умение откладывать(сдерживать) опрвление нужды.	1
17	Смывание унитаза	1
18	Мытье рук после опрвления нужды.	1
19	Идём во время в туалет, раздеваемся, подтираемся, спускаем воду и одеваемся самостоятельно.	1
Хозяйственно – бытовой труд		
20	Стряхиваем простынь. Складывание одеяла в пододеяльник.	1
21	Заправляю свою постель (стряхиваю и разглаживаю простынь, расправляю одеяло)	1
22	Соблюдаю порядок в группе. Игра «Кто забыл убрать группу?»	1
23	Проведение влажной уборки группы.	1
24	Подметаем пол	1
25	Начинаем мыть посуду	1
Правила поведения		
26	Правила поведения за столом; эстетика приема пищи.	1
27	Правила поведения за столом; эстетика приема пищи.	1
28	Правила поведения в транспорте.	1
29	Правила поведения в транспорте.	1
30	Правила поведения на общественных мероприятиях: концерты, поездки т. п.	1
31	Правила поведения на общественных мероприятиях: концерты, поездки т. п.	1
32	Правила поведения в туалетной комнате.	1
33	Поведение в группе. «Группа наш дом.»	1
34	Поведение в группе. «Группа наш дом.»	1

Материально-техническое, учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса

1.Худенко Е.Д., Терехова И.А. Знакомство с окружающим миром: Учебник для специальных (коррекционных) школ VIII вида. 1 класс. М.: АРКТИ, 2014.

2.Худенко Е.Д., Останина Е.В. Практическое пособие по развитию речи. – М.: Руссико, 2011.

3.Гаврикова М.Ю. Коррекционно-развивающие занятия. Развитие речи (1-4 класс). Учебно-методическое пособие / 2-е изд., доп. – М.: Глобус, 2007.

4.Зыкова Т.С., Хотеева Э.Н. – «Социально-бытовая ориентировка в специальных коррекционных образовательных учреждениях 1 и 2 вида» Пособие для учителя. Москва – центр Владос 2003г.

5.Бгажнокова И М. Проблемы социальной адаптации детей с нарушением интеллекта //дифектология, 1997г. №1