

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»

**Рабочая программа**  
по учебному предмету « Самообслуживание»  
к АООП НОО вариант 6.4  
1-4 классы

Составитель учитель начальных классов  
МОУ « СОШ № 3»  
Иванова.Л.Я.

г.Саянск. 2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Самообслуживание» для 1-4 классов составлена на основе требований к реализации Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для детей с НОДА (вариант 6.4), разработанной педагогическим коллективом МОУ «СОШ №3» в соответствии с ФГОС НОО для детей с ОВЗ и представляет собой образовательную программу, адаптированную для обучения детей с тяжелыми множественными нарушениями развития и учитывающая особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ОВЗ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1598;
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1023

**Цель:** достижение максимально возможных положительных результатов самообслуживании себя, для обеспечения бытовой независимости.

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

### **Задачи:**

- 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 культуры 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.

### **Место курса самообслуживание в учебном плане**

Предмет самообслуживание реализуется в рамках учебного плана в части предметной области «Человек» в количестве:

в 1 классе—1 ч в неделю, 33 ч в год (33 учебные недели);

в 2 классе—1 ч в неделю, 34 ч в год (34 учебные недели);

в 3 классе—1 ч в неделю, 34ч в год (34 учебные недели);

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

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 курса

В программу самообслуживания входят следующие разделы:

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

#### 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 и до суха вытираться; пользоваться индивидуальной расческой, носовым платком. Своевременно и аккуратно совершать свой туалет, пользоваться туалетной бумагой, мыть руки после посещения туалета; культурно вести себя во время еды: правильно держать ложку, есть аккуратно, в случае 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.)  
Расшнуровывание 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, застегивать 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.

**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 //диффектология, 1997г. №

