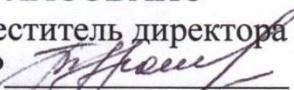


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»**

РАССМОТРЕНО:
на Педагогическом совете
протокол № 3
от «26» сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР 
«26» сентября 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета

САМООБСЛУЖИВАНИЕ

(название предмета, курса)

для 1-4 классов

Составитель:

Ф.И.О.: *Гурко И.Н.*

Должность: *учитель начальных классов*

МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

Квалификационная категория: нет

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по самообслуживанию составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (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 также 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 самообслуживании 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 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(подготовительном) классе—1 ч в неделю, 33 ч в год (33 учебные недели);

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

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:

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

2) Умение обслуживать себя или принимать помощь при одевании и раздевании, приеме пищи и питье, и других гигиенических процедурах.

3) Умение сообщать о своих потребностях.

4) Умение следить за своим внешним видом.

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

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

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

Выбор тем и их порядок, количество часов на изучение темы определяется с учетом специфики учащегося, и его способности к обучению

Содержание 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 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 ввести 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.

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

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	Дежурируем по классу, раскладываем учебные пособия с учителем.	1
30	Дежурируем 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)	1

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, причесывать.	1
13	Действие, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесывать.	1
14	Моем руки не брызгая водой, сухо вытираем.	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	Моемся в ванной, моем 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 белье	1
32	Стирать кукольное бельё. Сушим белье	1
33	Протираем столы	1
34	«Вытираем доску»	

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 (носок, 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

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 банным полотенцем.	1
16	Умение откладывать(сдерживать) опрвление нужды.	1
17	Смывание унитаза	1
18	Мытье рук после опрвления нужды.	1
19	Идём вовремя 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 (стрягиваю 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