

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Березовская
школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».

ГБОУ СО «Березовская школа»

623704. Свердловская обл., г. Березовский, ул. М. Горького, д. 2 «а». Тел: 8(34369) 6-01-69,
6-07-58 berezsksh@mail.ru

Рассмотрено на заседании
методического совета
ГБОУ СО «Березовская школа»
Руководитель методического совета


Протокол №1 от 24 августа 2021 года



Утверждаю

Директор ГБОУ СО «Березовская школа»

А. В. Массанова

Приказ № 76-ОД

от 26 августа 2021 года

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Самообслуживание»**

вариант 6.4

4 класс

Ковалёва И. Т.

Ф.И.О. педагога-разработчика программы

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по программе составлена на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ),
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования,
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Березовская школа».
- Устав ГБОУ СО «Березовская школа».

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 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.

Общая характеристика курса

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-ролевую, 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

В соответствии с календарным учебным графиком в 4 классе программа рассчитана на 34 занятий в год.

Планируемые 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

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

Навыки, связанные с гигиеной тела.

Научить детей показывать и называть правую и левую руку; уметь показывать и называть пальцы (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец), правую и левую ногу, части тела: лоб, подбородок, затылок, щеки, губы. Закрепление ранее приобретенных навыков. Уметь чистить зубы, полоскать рот. Уметь мыть ноги. Уметь пользоваться носовым платком. Уметь причесываться и следить за аккуратностью волос.

Навыки одевания и раздевания.

Закрепление ранее приобретенных навыков. Уметь следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в брюки, застегивать рубашку и брюки на все пуговицы, , расправлять складки воротничка. Знать, в каком порядке надевать разные части одежды. Учить различать лицевую сторону от изнанки, застегивать и расстегивать пуговицы, различать обувь для правой и левой ноги. Уметь шнуровать ботинки и развязывать завязанные шнурки.

Навыки, связанные с приемом пищи.

Сервировка стола перед приемом пищи. Без напоминания взрослого мыть руки перед едой.

Закрепление ранее приобретенных навыков. Уметь различать и называть основные предметы питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло, сахар, соль, варенье, конфета, пряник, белый хлеб, черный хлеб, кисель, компот, чай, кофе, какао, пирожок). Уметь мыть посуду под присмотром старших.

Навыки, связанные с гигиеной одежды, обуви, постели.

Уметь заправлять постель под присмотром взрослого, вечером приготовить ее на ночь.

Вытирать ноги, входя в помещение со двора, стряхивать снег с одежды.

Навыки поведения и самообслуживания.

Уметь содержать в чистоте и определенном порядке свои вещи, рабочее место , школьные принадлежности.

Виды деятельности:

- ✓ сервировка стола
- ✓ вытирание пыли
- ✓ уборка и соблюдение порядка на письменном столе.
- ✓ уборка и заправка своей постели.
- ✓ вдевание нити в иглу, завязывание узелка
- ✓ шитье по проколам
- ✓ развешивание одежды на вешалки,
- ✓ раскладывание на спинке стула и складывание перед сном
- ✓ чистка щеткой пальто, головного убора.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1	Части тела		
2	Предметы личной гигиены: мыло, полотенце, шампунь, расческа		
3	Зубная щетка, зубная паста		
4	Подстригание ногтей.		
5	Чистка зубов. Значение. Правила.		
6	Мытьё, вытирание и чистка ушей.		
7	Расчёсывание волос.		
8	Зарядка по утрам.		
9	Различение предметов одежды. Одежда по сезонам.		
10	Различение предметов обуви. Обувь по сезонам.		
11	Различение головных уборов. Головные уборы по сезонам.		
12	Соблюдение последовательности действий при одевании одежды		
13	Выворачивание одежды		
14	Расстегивание и застегивание липучки		
15	Расстегивание и застегивание пуговицы		

16	Растегивание и застегивание молнии		
17	Формирование навыка расстегивания кнопки.		
18	Формирование навыка застегивания кнопки.		
19	Формирование навыка расстегивания ремня.		
20	Формирование навыка застегивания ремня.		
21	Формирование навыка развязывания шнурка.		
22	Формирование навыка завязывания шнурка.		
23	Последовательность разувания/ обувании на прогулку.		
24	Полезные и вредные продукты.		
25	Правила поведения за столом		
26	Напитки. Виды напитков (чай, компот, молоко), их название.		
27	Приём пищи: питьё напитка из кружки; питьё через соломинку.		
28	Завтрак. Еда руками.		
29	Обед. Еда ложкой первых блюд.		
30	Второе блюдо. Еда вилкой. Использование салфетки.		
31	Уборка тарелки и чашки за собой, вытирание стола тряпкой		
32	Соблюдение последовательности действий в туалете		
33	Умение пользования туалетом. Мытьё рук после туалета.		
34	Повторение		

Итого: 34 часа

Описание учебно-методического комплекса

- ✓ Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника. – М.: Просвещение, 1986.
- ✓ Косинова Е. Гимнастика для пальчиков. – М.: Эксмо, 2005. 6. Добрые стихи малышам. – Проф – Пресс, 2009.
- ✓ Тихомирова Л.Ф. Логика. – Ярославль: Академия, 2000.
- ✓ Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения»
- ✓ Самоукина Н.В. «Игры в школе и дома»
- ✓ А. Кузнецова Лучшие развивающие игры для детей от 3 до 7. – М.: РИПОЛ классик, 2009.

Материально-техническое обеспечение

- ✓ плакаты, предметные и сюжетные картинки по темам «Гигиена», «Части тела», «Одежда», «Обувь», «Посуда», «Правила поведения за столом»;
- ✓ обучающее видео
- ✓ Разрезные картинки -пазлы «Игрушки».
- ✓ Таблица «Человек» (части тела, органы).
- ✓ Шнуровальный планшет и ботинок.
- ✓ Зеркало.
- ✓ Зубные щетки.
- ✓ Иголки, нитки, пуговицы, ножницы.
- ✓ Предметы по уходу за внешностью: расческа, щетка, заколки.
- ✓ Салфетки, полотенца, туалетная бумага, мыло.
- ✓ Ведро, тазик, ткань для вытирания пыли.
- ✓ Лейка для полива цветов.

- ✓ Метелка,совок.
- ✓ Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью. А.Р.Маллер, Г.В.Цикото.