

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса «Самообслуживание» разработана на основе:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ).

2. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3. Программы образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. Под редакцией Л.Б.Баряевой, Н.Н. Яковлевой

### **Общая характеристика учебного предмета**

Значительное место в общей системе коррекционно-воспитательной работы с детьми занимает обучение их навыкам самообслуживания. Предмет «Самообслуживание» для детей с умеренной умственной отсталостью является средством формирования умений и навыков по самостоятельному обслуживанию своих потребностей. В процессе занятий по данному предмету у них вырабатываются практические умения и навыки, необходимые для их повседневной жизни. Уроки самообслуживания являются средством активного познания окружающей действительности. Практическая деятельность, будучи весьма конкретной и простой по содержанию, является наиболее понятной и доступной воспитанникам. Разнообразие видов труда становится источником приобретения новых знаний и представлений

### **Цели и задачи образования с учетом специфики учебного предмета**

**Цель обучения** - освоение учащимися системы жизненно необходимых практических навыков и умений, обеспечивающих адекватное проживание в социуме.

#### **Задачи:**

Формирование, уточнение, закрепление основных бытовых умений и навыков;  
Формирование речевой среды, речевой активности, интереса к предметному миру и человеку;

Формирование предметных и предметно-игровых действий, способности к коллективной деятельности;

Формирование элементарных представлений о предметах быта, необходимых в жизни человека;

Формирование, расширение спектра социально-бытовых умений, навыков, операций, которые необходимы в разные периоды жизнедеятельности;

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа для учащихся с ТМНР составлена с учетом психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей; определяет оптимальный объем знаний и умений по курсу: «Самообслуживание». Учебный план на изучение учебного предмета «Самообслуживание» во 2 классе отводит 3 часа в неделю,

102 час. в год. Автор не предполагает разбивку материала по часам, поэтому часы в рабочей программе распределяются с учётом подготовленности детей к усвоению ими учебного материала.

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Самообслуживание»**

#### **Личностные результаты:**

Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Формирование этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

#### **Предметные результаты:**

Представления о собственном теле;

Отнесение себя к определённому полу;

Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей: умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др.

Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.

Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами: умение определять своё самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому;

Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытьё рук перед едой и после посещения туалета);

Умение следить за своим внешним видом

### **Содержание учебного предмета**

#### **Гигиена тела**

Знакомство с частями тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, грудь, живот, спина, плечи, руки, ноги, пальцы, ногти, колени); предметы санитарии и гигиены: мыло, мыльница, мочалка, гребешок (расческа), зубная щетка, зубной порошок, зубная паста, ножницы, таз, ванна, полотенце; действия, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться. Объяснить воспитанникам в доступной их пониманию форме, что быть чистым - красиво, приятно и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. Совершать под присмотром и с помощью воспитателя утренний и вечерний туалет, мыть мылом руки, лицо, насухо вытираться. Знать, где следует хранить предметы туалета: мыльницу, зубную щетку, пасту или порошок, расческу, полотенце.

#### **Прием пищи**

Знакомство с пиктограммами на темы: «Посуда», «Продукты питания». Упражнения с пиктограммами. Игры и игровые упражнения по теме «Посуда для меня и для других людей». Игры с реальными предметами. Проигрывание вместе с обучающимися простых сюжетов: «Маша обедает». Настольно – печатные игры и упражнения на распознавание посуды, продуктов питания. Составление последовательности действий по пиктограммам. Учить различать и называть предметы, нужные для приема пищи (ложка, тарелка, салфетка, стакан, кружка, солонка, блюдечко, клеенка и т.д.). формировать навыки: мыть руки перед едой, правильно держать ложку, правильно ею пользоваться, не разливая еду, хорошо пережевывать пищу, уметь есть опрятно, не роняя еду на стол и на пол. Знать, что нельзя есть зеленые, а также немытые ягоды, овощи и фрукты.

### **Одежда и обувь**

Одежда и обувь для девочки и мальчика, их отличия. Упражнения, в которых обучающиеся должны выбрать (с помощью учителя) детские книги с иллюстрациями об одежде, процедуре одевания и раздевания. Игры с реальными предметами. Проигрывание вместе с обучающимися простых сюжетов: «На прогулку». Игры и игровые упражнения по темам: «Моя одежда и обувь весной». Игры и упражнения на распознавание одежды и обуви: «Подбери пару», «Надень на куклу сапожки» и другие. Составление последовательности действий по пиктограммам. Складывать, вешать снятую одежду.

### **Культурное поведение**

Садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению воспитателя или учителя. Выйдя из-за стола, задвигать за собою стул. Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него. Уметь ходить попарно и знать свое место на прогулке. Участвовать в физкультзарядке. Не сорить, а бросать ненужные бумажки в корзину или ящик для мусора.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Вводный урок	1
2.	Гигиена тела	36
3.	Прием пищи	18
4.	Одежда и обувь.	28
5.	Культурное поведение	18



### Календарно- тематическое планирование

№ уро ка	Тема	Кол- во часо в	Тип урока	Оборудование	Основные понятия	Дата	
						По программе	Фактически
1.	Введение. Предмет самообслуживание	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.		01.09	
2.	Части тела. Голова, лицо	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Голова, лицо	06.09	
3.	Части тела. Голова, лицо	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Голова, лицо	07.09	
4.	Уход за волосами	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал	Волосы, расческа.	08.09	
5.	Уход за волосами	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Волосы, расчёска	13.09	
6.	Левая и правая половина тела и лица.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Левый, правый	14.09	
7.	Левая и правая половина тела и лица.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Левая, правая	15.09	
8.	Части тела. Руки, уход за ними	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Руки	20.09	
219.	Части тела. Руки, уход за ними	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Руки: мыло, крем.	21.09	
10.	Части тела. Ноги, уход за ними	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Ноги.	22.09	
11.	Части тела. Ноги, уход за ними	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Ноги: мыло, ножницы	27.09	
12.	Части тела. Спина, уход за ней	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Спина	28.09	
13.	Части тела. Спина, уход за ней	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Спина	29.09	

14.	Части тела Живот, уход за ним	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Живот	04.10	
15.	Части тела Живот, уход за ним	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Живот	05.10	
16.	Отождествление себя в зеркале	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Зеркало, я	06.10	
17.	Отождествление себя в зеркале	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Я, ты	11.10	
18.	Отождествление себя на фотографии.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Фотография, картинка	12.10	
19.	Отождествление себя на фотографии	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Фотография, картинка	13.10	
20.	Предметы гигиены, их назначение, хранение.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Мыло, зубная паста, щётка	18.10	
21.	Предметы гигиены, их назначение, хранение.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Мыло, зубная паста, щётка	19.10	
22.	Правила соблюдения гигиены рук	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Крем	20.10	
23.	Правила соблюдения гигиены рук	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Крем, ножницы	25.10	
24.	Последовательность утренних и вечерних гигиенических процедур.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Мыло, вода	26.10	
25.	Последовательность утренних и вечерних гигиенических процедур	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Мыло, вода	27.10	
26.	Правила посещения туалета	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Туалет, туалетная бумага	08.11	
27.	Правила посещения туалета	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Туалет, туалетная бумага	09.11	
28.	Правила пользования полотенцем	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Полотенце	10.11	
29.	Правила пользования полотенцем	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Полотенце	15.11	

30.	Правила пользования салфеткой	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Салфетка	16.11	
31.	Правила пользования салфеткой	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Салфетка	17.11	
32.	Правила пользования расческой	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Расчёска	22.11	
33.	Правила пользования расческой	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Расчёска, зеркало	23.11	
34.	Правила пользования носовым платком	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Носовой платок	24.11	
35.	Правила пользования носовым платком	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Носовой платок	29.11	
36.	Правила пользования маникюрными ножницами	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Ножницы	30.11	
37.	Правила пользования маникюрными ножницами	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Ножницы, ногти	01.12	
38.	Столовая посуда. Тарелка и чашка.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Тарелка, чашка	06.12	
39.	Столовая посуда. Тарелка и чашка.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Тарелка, чашка	07.12	
40.	Столовые приборы. Ложка и вилка	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Ложка, вилка	08.12	
41.	Столовые приборы. Ложка и вилка	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Ложка, вилка	13.12	
42.	Обучение пользованию ложкой и вилок.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Ложка, вилка	14.12	
43.	Обучение пользованию ложкой и вилок.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Ложка, вилка	15.12	
44.	Дифференциация пищи (узнавание, называние).	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Пища (суп, каша)	20.12	
45.	Дифференциация пищи (узнавание, называние).	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Пища (суп, каша)	21.12	
46.	Умение различать и называть предметы, нужные для приёма пищи	1ч	Умение различать и называть предметы, нужные для приёма пищи	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Тарелка, кружка, вилка, ложка	22.12	
47.	Умение различать и называть предметы, нужные для приёма	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Тарелка, кружка, вилка,	27.12	

	пищи				ложка		
48.	Сервировка стола	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Завтрак	28.12	
49.	Сервировка стола	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Обед	29.12	
50.	Выполнение правил личной гигиены перед употреблением пищи	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Умывание	10.01	
51.	Выполнение правил личной гигиены перед употреблением пищи	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Мыло, полотенце	11.01	
52.	Соблюдения правила поведения за столом	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Стол	12.01	
53.	Соблюдения правила поведения за столом	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.		17.01	
54.	Соблюдение правил чистоты и порядка после приема пищи	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Салфетка.	18.01	
55.	Соблюдение правил чистоты и порядка после приема пищи	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Салфетка	19.01	
56.	Обобщающее понятие «Одежда». Дифференциация одежды для девочки и мальчика	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Девочка, мальчик	24.01	
57.	Обобщающее понятие «Одежда». Дифференциация одежды для девочки и мальчика	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Одежда	25.01	
58.	Различение лицевой и изнаночной стороны одежды.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Одежда	26.01	
59.	Различение лицевой и изнаночной стороны одежды.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Одежда	31.01	
60.	Последовательность одевания и раздевания.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Одеться, раздеться	01.02	
61.	Последовательность одевания и раздевания.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Одеться, раздеться	02.02	
62.	Заправка одежды в брюки	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Брюки	07.02	
63.	Заправка одежды в брюки	1ч	Урок закрепления	Демонстрационный материал;	Брюки	08.02	



			полученных знаний	наглядный материал.			
64.	Одежда. Выбор одежды по погоде.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Одежда	09.02	
65.	Одежда. Выбор одежды по погоде.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Одежда	14.02	
66.	Чистка одежды щеткой. Хранение одежды.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Одежда	15.02	
67.	Чистка одежды щеткой. Хранение одежды.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.		16.02	
68.	Обобщающее понятие «Обувь». Сезонная обувь.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Обувь	21.02	
69.	Обобщающее понятие «Обувь». Сезонная обувь	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Тапочки	22.02	
70.	Распознавание обуви по их функциональному использованию	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Сапоги	28.02	
71.	Распознавание обуви по их функциональному использованию	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Ботинки	01.03	
72.	Различение обуви на правую и левую ноги. Упражнение в обувании	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Кроссовки	02.03	
73.	Различение обуви на правую и левую ноги. Упражнение в обувании	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Левая и правая нога	07.03	
74.	Выбор обуви по погоде.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Сапоги, тапочки.	14.03	
75.	Выбор обуви по погоде.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Резиновые сапоги	15.03	
76.	Уход за обувью с помощью щетки.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Щётка	16.03	
77.	Уход за обувью с помощью щетки.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Щётка	21.03	
78.	Застегиваем вещи на молнию	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Молния на одежде	22.03	
79.	Застегиваем вещи на молнию	1ч	Урок закрепления	Демонстрационный материал;	Молния на	23.03	

			полученных знаний	наглядный материал.	одежде		
80.	Застегиваем вещи на пуговицы	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Пуговица	04.04	
81.	Застегиваем вещи на пуговицы	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Пуговицы	05.04	
82.	Опрятный внешний вид	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Опрятность	06.04	
83.	Опрятный внешний вид	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Чистота	11.04	
84.	Умение обозначить необходимость помощи (жестом, словом) в различных ситуациях.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Одежда, обувь	12.04	
85.	Умение обозначить необходимость помощи (жестом, словом) в различных ситуациях.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Одежда, обувь	13.04	
86.	Открываем двери правильно	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Дверь	18.04	
87.	Открываем двери правильно	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Открыть дверь	19.04	
88.	Спускаемся по лестнице правильно	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Лестница	20.04	
89.	Спускаемся по лестнице правильно	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Ступеньки	25.04	
90.	Культура поведения на празднике.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Праздник	26.04	
91.	Культура поведения на празднике.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Праздник	27.04	
92.	Культура поведения на улице.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Улица	03.05	
93.	Культура поведения на улице.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Дорога	04.05	
94.	Культура поведения в транспорте.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Машина, автобус	10.05	
95.	Культура поведения в	1ч	Урок закрепления	Демонстрационный материал;	Автобус	11.05	

	транспорте.		полученных знаний	наглядный материал.			
96.	Культура поведения в общественных местах.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Кино	16.05	
97.	Культура поведения в общественных местах.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Кино	17.05	
98.	Обобщающий урок	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.		18.05	
99.	Выявить пробелы в знаниях	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал		23.05	
100	Работа над возникшими трудностями у детей в процессе учебы	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал		24.05	
101	Работа над возникшими трудностями у детей в процессе учебы	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал		25.05	
102	Обобщающий урок	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.		28.05	

## **Список литературы.**

1. Буре Р.С., Островская Л.Ф. Воспитатель и дети. – М.,1985.
2. Буре Р.С., Островская Л.Ф. Учите детей трудиться. – М., 1983.
3. Воспитание дошкольника в труде. Под ред. В.Г. Нечаевой. – М., 1983.
4. Детский сад и семья. Под ред. Т.А. Марковой. – М., 1986