

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)». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 февраля 2015 г.
3. Программы образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. Под редакцией Л.Б.Боряевой, Н.Н. Яковлевой
4. Базисного учебного плана образовательного учреждения.

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» в 1 классе отводит 3 часа в неделю, 99 часов 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 невымытые 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	16

Календарно- тематическое планирование

№ уро ка	Тема	Кол- во часо в	Тип урока	Оборудование	Основные понятия	Дата	
						По программе	Фактически
1 четверть 24 ч.							
1.	Введение. Предмет самообслуживание Знакомство.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.		05.09	
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.	12.09	
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	19.09	
8.	Части тела. Руки, уход за ними	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Руки	20.09	
9.	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.	26.09	
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	03.10	
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	10.10	
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	17.10	
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	24.10	
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	
2 четверть 24 ч.							
25.	Последовательность утренних и вечерних гигиенических процедур	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Мыло, вода	07.11	
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	14.11	
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	21.11	
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	28.11	
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	05.12	
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	12.12	
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	19.12	
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	26.12	
47.	Умение различать и называть предметы, нужные для приёма пищи	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Тарелка, кружка, вилка, ложка	27.12	
48.	Сервировка стола	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Завтрак	28.12	
3 четверть 29 ч.							
49.	Сервировка стола	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Обед	09.01	
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	16.01	
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	23.01	

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	30.01	
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	06.02	
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 полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Брюки	08.02	
64.	Одежда. Выбор одежды по погоде.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Одежда	13.02	
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.		20.02	
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	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Сапоги	06.03	

	использованию						
71.	Распознавание обуви по их функциональному использованию	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Ботинки	07.03	
72.	Различение обуви на правую и левую ноги. Упражнение в обувании	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Кроссовки	13.03	
73.	Различение обуви на правую и левую ноги. Упражнение в обувании	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Левая и правая нога	14.03	
74.	Выбор обуви по погоде.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Сапоги, тапочки.	15.03	
75.	Выбор обуви по погоде.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Резиновые сапоги	20.03	
76.	Уход за обувью с помощью щетки.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Щётка	21.03	
77.	Уход за обувью с помощью щетки.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Щётка	22.03	
4 четверть 22 ч.							
78.	Застегиваем вещи на молнию	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Молния на одежде	03.04	
79.	Застегиваем вещи на молнию	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Молния на одежде	04.04	
80.	Застегиваем вещи на пуговицы	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Пуговица	05.04	
81.	Застегиваем вещи на пуговицы	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Пуговицы	10.04	
82.	Опрятный внешний вид	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Опрятность	11.04	
83.	Опрятный внешний вид	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Чистота	12.04	
84.	Умение обозначить необходимость помощи	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Одежда, обувь	17.04	

	(жестом, словом) в различных ситуациях.						
85.	Умение обозначить необходимость помощи (жестом, словом) в различных ситуациях.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Одежда, обувь	18.04	
86.	Открываем двери правильно	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Дверь	19.04	
87.	Открываем двери правильно	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Открыть дверь	24.04	
88.	Спускаемся по лестнице правильно	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Лестница	25.04	
89.	Спускаемся по лестнице правильно	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Ступеньки	26.04	
90.	Культура поведения на празднике.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Праздник	03.05	
91.	Культура поведения на празднике.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Праздник	08.05	
92.	Культура поведения на улице.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Улица	10.05	
93.	Культура поведения на улице.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Дорога	15.05	
94.	Культура поведения в транспорте.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Машина, автобус	16.05	
95.	Культура поведения в транспорте.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Автобус	17.05	
96.	Культура поведения в общественных местах.	1ч	Формирование новых знаний и умений	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Кино	22.05	
97.	Культура поведения в общественных местах.	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.	Кино	23.05	
98.	Обобщающий урок	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.		24.05	
99.	Обобщающий урок	1ч	Урок закрепления полученных знаний	Демонстрационный материал; наглядный материал.		25.05	

Список литературы.

№ п/п	Название	Автор	Издательство	Год изд ани я
1	Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (II вариант)			
2	Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью	Л. Б. Баряева	М. «Просвещение»	2012