

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
города Кирсанова Тамбовской области

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей начальных
классов

Протокол №1 от 29.08.2023 года

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

Протокол №1 от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом по школе

№296 от 31.08.2023 года

АДАптированная рабочая программа

по самообслуживанию

(название учебного курса, предмета, дисциплины (модуля))

для 4 «З» класса

на 2023 – 2024 учебный год

Струлевой Ларисы Михайловны

(должность, Ф.И.О. педагога, квалификационная категория)

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Самообслуживание» для 4 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

- Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования (вариант 6.4).

Рабочая программа адаптирована для обучения учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, через создание специальных условий обучения, которые включают в себя использование специальных образовательных программ, специальных учебников, учебных пособий, дидактических материалов и учитывает возможности, особенности психофизического развития детей с ОВЗ.

Задачи предмета:

Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других; распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта.

Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей: прием пищи, туалет, гигиена тела, одевание/раздевание.

Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Представления о своей семье, о взаимоотношениях в семье.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Самообслуживание» направлен на организацию простой и доступной практической деятельности обучающихся, способствуют общему развитию обучающихся с НОДА и ТМНР, формируют умения решать постоянно возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей. Эти занятия являются средством активного познания окружающей действительности.

Задачи:

1. Дать учащимся необходимые знания, сформировать практические умения обслуживать себя при одевании и раздевании, приеме пищи и питье и других гигиенических процедурах;

2. Формировать мотивацию к самообслуживанию, формировать умение слушать учителя и выполнять его требования;

3. Формировать умения принимать помощь при одевании и раздевании, приеме пищи и питье и других гигиенических процедурах;

4. Формировать умения сообщать о своих потребностях;

5. Формировать умения следить за своим внешним видом;

6. Воспитывать самостоятельность, положительное отношение к самостоятельности;

7. Способствовать общему развитию данной категории детей.

8. Способствовать абилитации, коррекции и адаптации учащихся в

современное общество.

На занятиях по «Самообслуживанию» учащиеся ставят перед собой необходимость планировать свою работу. Они начинают осознавать логическую последовательность определенных действий. Это важно также для формирования речи данной категории детей, у которых словарный запас настолько беден, что они не знают названий окружающих их предметов. Это требует участия всех анализаторов: зрительного, осязательного, вкусового, обонятельного. Большое значение имеет на уроках применение на уроках самообслуживания простейших коммуникативных навыков.

Учащиеся первых лет обучения приобретают первичные навыки по самообслуживанию, личной гигиене. В учебном плане предусмотрены специальные уроки по привитию и закреплению санитарно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Знания и умения, которые даются детям на уроках, должны постоянно закрепляться и вводиться в их повседневную жизнь.

На уроках детально обрабатываются все операции по санитарно-гигиеническим требованиям и самообслуживанию.

Для этого занятия должны быть оборудованы необходимыми пособиями (специально изготовленные полотна для обучения шнурованию, застегиванию пуговиц, картины, таблицы).

Основная воспитательная задача по данному разделу работы - прививать детям навыки самостоятельности, изживать тенденцию к иждивенчеству в посильных для детей задачах по самообслуживанию. Большую работу в этом плане следует проводить с родителями учащихся. Воспитание навыков личной гигиены и самообслуживания необходимо наладить в семье.

Следует учитывать индивидуальные возможности детей и указанные в программе элементарные навыки, воспитываемые у них. Организуя деятельность детей, обучая их навыкам

самообслуживания, важно не подавить стремление к самостоятельности, важнейший фактор в формировании жизненных компетенций. Учителю необходимо способствовать развитию инициативы учащихся. В связи с этим решающее значение имеют игровые приемы, они позволяют учителю скрыть свою педагогическую позицию, активно воздействовать на учащихся. Положительная оценка учителя даже небольших успехов учащегося вызывает у ребенка удовлетворение, рождает уверенность в своих силах.

Эффективным приемом является привлечение положительного примера. Большое место занимают такие приемы, как рассматривание иллюстраций, чтение литературных произведений, использование песенок, потешек, пословиц, поговорок. Увлечь ребенка деятельностью по самообслуживанию можно, вызвав у него интерес к предмету.

Очень действенными приемами является показ инсценировок с помощью игрушек настольного театра, театра бибабо. Сюжет учитель придумывает сам.

Навыки самообслуживания у детей формируются в играх с куклами, в процессе выполнения разнообразных действий (раздевание, одевание, причесывание), в дидактических играх.

Учителю необходимо побуждать детей к взаимопомощи, используя пример тех, у кого уже воспитаны определенные навыки, учить внимательному, доброму отношению друг к другу.

Формированию у данной категории учащихся потребности участвовать в посильном для него жизнедеятельности способствует воспитанию у детей интереса к деятельности взрослых. Этому способствует такой методический прием, как создание ситуаций, побуждающих к удовлетворению первоочередных потребностей.

Место учебного предмета «Самообслуживание» в учебном плане.

По годовому учебному плану на учебный предмет «Самообслуживание» отведено в 4 классе - 2 часа в неделю, 68 часов – в год.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Самообслуживание»:

Возможные личностные результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, ТМНР) с учетом их индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей и могут включать:

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 окружающем социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела и др;

3) понимание собственных возможностей и ограничений, умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и (или) имплантом и другими личными техническими средствами в разных ситуациях; 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.

Результаты освоения программы базовых учебных действий

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения

(поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

- организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие

необходимые помещения.

Формирование учебного поведения:

1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке;
- фиксирует взгляд на яркой игрушке;
- фиксирует взгляд на движущей игрушке;
- переключает взгляд с одного предмета на другой;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием

утрированной мимики;

- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксирует взгляд на изображении;
- фиксирует взгляд на экране монитора.

2) умение выполнять инструкции педагога:

- понимает жестовую инструкцию;
- понимает инструкцию по инструкционным картам;
- понимает инструкцию по пиктограммам;
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с

конкретным учеником на данном этапе обучения).

3) использование по назначению учебных материалов:

- бумаги;
- цветной бумаги;
- пластилина.

4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполняет действие способом рука-в-руке;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции действия по

образцу педагога;

- выполняет действия с опорой на картинный план с помощью

педагога.

Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.

3) с заданными качественными параметрами:

- ориентируется в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету, коррекционному курсу.

Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д:

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;

- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога

Предметные результаты освоения учебного предмета

1) Формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими.

- Представления о собственном теле.

- Распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта.

- Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.

- Отнесение себя к определенному полу.

- Умение определять «мое» и «не мое», осознавать и выражать свои интересы, желания.

- Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, свои интересы, хобби и другие.

- Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

2) 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)

Содержание учебного предмета «Самообслуживание» 4 класс) Навыки, связанные с гигиеной тела (16 ч).

Научить детей показывать и называть правую и левую руку, правую и левую ногу, части тела: лоб, подбородок, затылок, щеки, губы. Закрепление ранее приобретенных навыков. Уметь мыть ноги. Уметь пользоваться носовым платком. Уметь причесываться и следить за аккуратностью волос.

Навыки одевания и раздевания (14 ч). Закрепление ранее приобретенных навыков. Уметь следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в брюки, застегивать рубашку и брюки на все пуговицы, натягивать чулки, расправлять складки воротничка. Знать, в каком порядке одевать 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 (24 ч). 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).

Навыки поведения и самообслуживания (14 ч). Уметь содержать в чистоте и определенном порядке свои вещи, рабочее место (парту), школьные принадлежности.

**Тематическое планирование учебного предмета
«Самообслуживание» (4 класс)**

Гигиена тела	Показывание и называние правой и левой руки; умение показывать и называть пальцы (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец), правую и левую ногу, части тела: лоб, подбородок, затылок, щеки, губы. Закрепление ранее приобретенных навыков. Умение чистить зубы, полоскать рот. Умение мыть ноги. Умение пользоваться носовым платком. Умение причесываться и следить за аккуратностью волос.
Одевание и раздевание	Закрепление ранее приобретенных навыков. Умение следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в брюки, застегивать рубашку и брюки на все пуговицы, расправлять складки воротничка. Знание, в каком порядке надевать разные части одежды. Различение лицевой стороны от изнанки, застегивание и расстегивание пуговиц, различение обуви для правой и левой ноги. Умение шнуровать ботинки, развязывать завязанные шнурки.
Прием пищи	Сервировка стола перед приемом пищи. Без напоминания взрослого мыть руки перед едой. Закрепление ранее приобретенных навыков. Умение 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). Умение мыть посуду под присмотром старших.
Поведение и самообслуживание	Умение заправлять постель под присмотром взрослого, вечером приготовить ее на ночь. Вытирание ног при входе в помещение со двора, стряхивание снега с одежды. Умение содержать в чистоте и определенном порядке свои вещи, рабочее место, школьные принадлежности.

**Описание материально-технического обеспечения образовательной
деятельности**

1. М.А.Тарасов. Коррекция социального и речевого развития детей 3-7 лет. М., Сфера, 2005г.
2. Л.М.Шипицына. Уроки общения для детей с нарушениями интеллекта.

С-Пб., Просвещение, 2006г.

3. К.П.Нефедова. Посуда и столовые принадлежности. Какие они? М., Гном и Д., 2008г.

4. Т.М.Карпенко. Сборник загадок. М., Просвещение, 1988г.

5. Обучение детей с выраженным нарушением интеллекта. Программно-методический материал./ Под ред. Бгажноковой И.М. М.: Владос, 2007г.

6. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. М., Вако, 2004г.

7. Т.А. Девяткова, Л.Л. Кочетова, А.Г. Петрикова. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. М., Владос, 2003г.

8. Н.Л.Шестернина. Тематический словарь в картинках «Гигиена и здоровье». М: «Школьная Пресса», 2010г.

9. С.А.Васильева, В.И. Мирясова. Тематически словарь в картинках «Посуда. Продукты питания». М: «Школьная Пресса», 2009г.

10. С.А.Васильева, В.И. Мирясова. Тематически словарь в картинках «Город, улица, дом. Квартира, мебель». М: «Школьная Пресса», 2010г.

11. К.П.Нефедова. Дом. Какой он? М., Гном и Д., 2008г.

12. С. Вохринцева. Окружающий мир. Бытовая техника. Дидактический материал. г. Екатеринбург, «Страна фантазий», 2009г.

13. Игра «Эволюция транспорта и окружающих нас вещей». г.Киров, 2010г.

14. Аудиоэнциклопедия «Если хочешь быть здоров».

15. М. Безруких, Т. Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников. Разговор о правильном питании. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Раздел 1. «Гигиена тела» (16 часов)				
1	Части тела	1		
2	Части тела	1		
3	Предметы личной гигиены: мыло, полотенце, шампунь, расческа	1		
4	Уход за предметами личной гигиены: мыло, полотенце, шампунь, расческа	1		
5	Зубная щетка, зубная паста	1		
6	Зубная щетка, зубная паста	1		
7	Подстригание ногтей.	1		
8	Уход за ногтями	1		
9	Чистка зубов. Значение. Правила.	1		
10	Чистка зубов. Значение. Правила.	1		
11	Мытьё, вытирание и чистка ушей.	1		

12	Мытьё, вытирание и чистка ушей.	1		
13	Расчёсывание волос.	1		
14	Уход за волосами	1		
15	Зарядка по утрам.	1		
16	Зарядка по утрам.	1		
Раздел 2. «Одевание и раздевание» (24 часа)				
17	Различение предметов одежды. Одежда по сезонам.	1		
18	Различение предметов одежды. Одежда по сезонам	1		
19	Различение предметов обуви. Обувь по сезонам.	1		
20	Различение предметов обуви. Обувь по сезонам	1		
21	Различение головных уборов. Головные уборы по сезонам.	1		
22	Различение головных уборов. Головные уборы по сезонам.	1		
23	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды	1		
24	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды	1		
25	Выворачивание одежды	1		
26	Выворачивание одежды	1		
27	Расстегивание и застегивание липучки	1		
28	Расстегивание и застегивание липучки	1		
29	Расстегивание и застегивание пуговицы	1		
30	Расстегивание и застегивание пуговицы	1		
31	Расстегивание и застегивание молнии	1		
32	Расстегивание и застегивание молнии	1		
33	Формирование навыка расстегивания кнопки.	1		
34	Формирование навыка застегивания кнопки.	1		
35	Формирование навыка расстегивания ремня.	1		
36	Формирование навыка застегивания ремня.	1		
37	Формирование навыка развязывания шнурка.	1		
38	Формирование навыка завязывания шнурка.	1		
39	Последовательность разувания/обувания на прогулку.	1		
40	Последовательность разувания/обувания на прогулку.	1		
Раздел 3. «Прием пищи» (14 часов)				
41	Полезные и вредные продукты.	1		
42	Хранение продуктов	1		
43	Правила поведения за столом	1		
44	Правила поведения за столом	1		
45	Напитки. Виды напитков (чай, компот, молоко), их название.	1		
46	Напитки. Виды напитков (чай, компот, молоко), их название.	1		

47	Приём пищи: питьё напитка из кружки; питьё через соломинку.	1		
48	Приём пищи: питьё напитка из кружки; питьё через соломинку.	1		
49	Завтрак. Еда руками.	1		
50	Обед. Еда ложкой первых блюд.	1		
51	Обед. Еда ложкой первых блюд.	1		
52	Второе блюдо. Еда вилкой. Использование салфетки.	1		
53	Второе блюдо. Еда вилкой. Использование салфетки.	1		
54	Уборка тарелки и чашки за собой, вытирание стола тряпкой	1		
Раздел 4. «Поведение и самообслуживание» (14 часов)				
55	Соблюдение последовательности действий в туалете	1		
56	Соблюдение последовательности действий в туалете	1		
57	Умение пользования туалетом.	1		
58	Мытьё рук после туалета.	1		
59	Умение заправлять постель под присмотром взрослого	1		
60	Умение заправлять постель под присмотром взрослого, вечером приготовить ее на ночь	1		
61	Вытирание ног при входе в помещение со двора	1		
62	Стряхивание снега с одежды после прогулки	1		
63	Умение содержать в чистоте и определенном порядке свои вещи, рабочее место , школьные принадлежности	1		
64	Умение содержать в чистоте и определенном порядке свои вещи, рабочее место , школьные принадлежности	1		
65	Умение содержать в чистоте и определенном порядке свои вещи, рабочее место , школьные принадлежности	1		
66	Умение следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в брюки, застегивать рубашку и брюки на все пуговицы, натягивать чулки, расправлять складки воротничка	1		
67	Умение следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в брюки, застегивать рубашку и брюки на все пуговицы, натягивать чулки, расправлять складки воротничка	1		
68	Умение следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в брюки, застегивать рубашку и брюки на все пуговицы, натягивать чулки, расправлять складки воротничка	1		