

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»**

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель М.О. В.В.Нирконен Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора школы по УР ГООУ СКШ № 4 г. Иркутска <u>Полоскова</u> Н.С. Полоскова « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор ГООУ СКШ № 4 г. Иркутска И.В. Анучин Приказ № <u>1011</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.
--	--	---



Рабочая программа учебного предмета

«Развитие самообслуживания»  
(наименование учебного предмета / курса)

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью, 6 «А» класс

---

(степень образования / класс)

на 2023-2024 уч. год.

---

(срок реализации программы)

Программу составила: Крикун С.Е.  
(Ф.И.О. учителя)

Иркутск

2023 г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа коррекционного-развивающего курса «Развитие самообслуживания» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2) государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»

**Цель:** достижение максимально возможных положительных результатов самообслуживании себя, соблюдения гигиены, морально-этических норм и правил поведения в окружающей среде через практическую подготовку ребенка к самостоятельной жизни.

### **Задачи:**

- привитие навыков самостоятельности;
- формировать представления о своем теле;
- выработка привычки к личной гигиене, чистоте, аккуратности;
- развивать умения ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды;
- учить соблюдать гигиенические нормы;
- развивать умение планировать свою работу;
- формирование культурного поведения;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу при выполнении процессов самообслуживания;

## **2. Общая характеристика коррекционного курса**

Рабочая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития школьников с интеллектуальной недостаточностью, их потенциальных возможностей. Работа по самообслуживанию, как простой, и доступный вид практической деятельности содействует общему развитию ребенка, готовит его к самостоятельности в быту.

Для обучающихся создаются условия:

- формирования навыков личной гигиены и самообслуживания;
- умения ухаживать за собой, одеждой и обувью;
- поддержание порядка в шкафах с бельем, на рабочем месте, в спальне;

- расширяется диапазон представлений ребенка об окружающем мире;
- обогащается опыт предметной деятельности;
- реализуется возможность посильного участия в работе по дому;
- формирование культурного поведения;
- развивается самостоятельность в организации своей жизни.

### 3. Описание места коррекционного курса в учебном плане

Адаптированная программа коррекционного-развивающего курса «Развитие самообслуживания» рассчитана на обучения 2 часа в неделю, 34 учебные недели. В системе предметов «Развитие самообслуживания» входит в коррекционно- развивающую часть предметных областей учебного плана.

Форма обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная

Четверть	Кол-во часов
1 четверть	16
2 четверть	16
3 четверть	22
4 четверть	15
итого	69

№п/п Раздел программы	Количество часов
Личная гигиена	8
Правила поведения	8
Уход за одеждой и обувью	26
Уход за жилищем:	15
Приготовление пищи	12
Итого	69

### 4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

#### *Возможные личностные результаты:*

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- развитие навыков по гигиене и самообслуживанию;
- формирование готовности к самостоятельной жизни;
- овладение общепринятыми правилами поведения;

- обогащение опыта восприятия окружающего мира;
- развитие интереса к взаимодействию с окружающими;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Возможные предметные результаты:***

- называть, показывать и различать части тела;
- называть, показывать и различать предметы одежды и обуви по сезонам;
- называть, показывать предметы гигиены, знать их применение;
- знать порядок надевания предметов одежды;
- уметь отличать лицевую и изнаночную сторону одежды;
- уметь различать обувь для левой и правой ноги;
- уметь складывать и убирать одежду;
- знать правила пользования туалетом;
- уметь пользоваться мылом и шампунем, полотенцем, расчёской, туалетной бумагой;
- уметь выражать желание сходить в туалет, попросить пить, есть;

## **5. Содержание коррекционного курса**

Программа курса состоит из 5 разделов:

### **Личная гигиена:**

Мое тело. Гигиена.

Уход за телом

Нос — орган обоняния. Уход за носом.

Кожа

Человек. Пол (мужчина, женщина). Возраст (молодой, пожилой). Моя семья.

Что такое режим дня.

Сон и его значение.

Охрана здоровья и безопасное поведение. Аптека.

## **Правила поведения:**

Правила поведения в школе, на уроке, на перемене.

Поведение в столовой. Самостоятельный аккуратный прием пищи.

Правила поведения в транспорте.

Правила поведения на общественных мероприятиях: концерты, поездки т. п.

## **Уход за одеждой и обувью:**

Одежда школьная, уличная, домашняя, праздничная.

Одежда осенняя.

Одежда зимняя.

Одежда весенняя.

Одежда летняя.

Подбираем одежду в зависимости от погоды.

Одежда. Уход за одеждой.

Складывание одежды. Вешание одежды на плечики. Выворачивание одежды.

Сортировка одежды по полкам в шкафу.

Сортировка одежды по полкам в шкафу.

Определение загрязнений на одежде. Правила хранения белья до стирки. Стирка, сушка, глажка.

Ремонт одежды. Пришивание пуговицы.

Обувь (взрослая, детская, школьная, сменная, уличная, домашняя, праздничная)

Уход, хранение обуви.

## **Уход за жилищем:**

Виды жилых помещений: общежитие, квартира, индивидуальный дом

Мебель. Виды мебели.

Мягкая мебель. Уход за мягкой мебелью. Корпусная мебель. Уход за корпусной мебелью. Чистка мебели.

Виды уборки: ежедневная, периодическая, генеральная

Я – дежурный по классу, помогаю учителю.

Уход за комнатными растениями.

Кухонная мебель и оборудование. Посуда.

Моющие средства: сода, мыло, стиральный порошок.

Моющие средства: сода, мыло, стиральный порошок.

Чайная посуда. Столовые приборы.

Уборка, мытье посуды горячей водой. Просушивание, складывание и хранение.

### **Приготовление пищи:**

Значение правильного питания для поддержания и укрепления здоровья. Нормы и режим питания.

Заваривание чая.

Основные продукты питания: хлеб, крупяные, мучные изделия.

Каши.

Основные продукты питания: молоко и молочные продукты

Основные продукты питания: сахар, овощи, фрукты.

Блюда из овощей и фруктов.

Основные продукты питания: мясо, рыба.

Хранение пищи и продуктов питания.

## **1. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
<b>I четверть 17 ч.</b>			
<b>Личная гигиена 8 ч.</b>			
1	Мое тело. Гигиена.	1	«Представление о себе» Уметь назвать свое имя, фамилию возраст. Идентификация себя как мальчика, (девочки). Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица Чтение стихотворения «Мойдодыр К. Чуковского Схема тела. Человек. Части тела (голова, туловище, руки, ноги). Левая рука, права Правила личной гигиены в течение дня Гигиена рук в течение дня Предметы личной гигиены. Их назначение и уход за ними.  Игра «Мыльные пузыри»
2 3	Уход за телом	2	Вода – Где находится горячая и холодная. Чистка зубов Уход за руками. Уход за ногами. Душ.

			<p>Пользование туалетом. (Использование унитаза кружка)          Мытье рук после оправления нужды.          Причёсывание.  <i>Чтение стихотворения Я. Бжсхва</i>          Жила-была муха-чистюха,          Все время купалась муха.          Купалась она в воскресенье          В отличном клубничном варенье.          В понедельник – в вишневой наливке.          Во вторник – в томатной подливке.          В среду – в лимонном желе.          В четверг – в киселе и смоле.          В пятницу – в простокваше,          В компоте и в манной каше...          В субботу, помывшись в чернилах,          Сказала:          - Я больше не в силах!          Уж-жасно-жуж-жасно устала,          Но, кажется, чище не стала!          Вода – Где находится горячая и холодная.          Душ. Использование мочалки при мытье. Вытирание банным полотенцем.  <b>Игра "Мыльные перчатки"</b>  <i>Цель:</i> учить ребенка намыливать руки с внешней и внутренней стороны.  <i>Оборудование:</i> детское мыло, полотенце.  <i>Ход занятия:</i> взрослый подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить движения намыливания. Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращает внимание ребенка на белые ручки, взрослый говорит: "Вот, какие у нас перчатки - белые!"  <i>Чтение стихотворения А. Кондратьев</i>          Зеркало любит          Чистые лица.          Зеркало скажет:          - Надо умыться.          Зеркало охнет:          - Где же гребенка?!          Что же она          Не причешет ребенка?!          Зеркало даже          Темнеет от страха,          Если в него          Поглядится</p>
--	--	--	---

				Неряха!
4	Нос — орган обоняния. Уход за носом.	1		Формирование эталонов поведения — использование носового платка. Умение в разных ситуациях использовать носовой платок.
5	Кожа	1		Формировать элементарные представления о уходе за кожей, средствах защиты.
6	Человек. Пол (мужчина, женщина). Возраст (молодой, пожилой). Моя семья.	1		Формировать элементарные представления о поле и возрасте
7	Что такое режим дня. Сон и его значение.	1		Соблюдение режима дня. Заправка кровати. Смена постельного белья.
8	Охрана здоровья и безопасное поведение. Аптека.	1		Просмотр мультфильма «Мойдодыр»
<b>Правила поведения 8ч.</b>				
9 10	Правила поведения в школе, на уроке, на перемене.	2		Использовать ритуалы культурного поведения.
11 12	Поведение в столовой. Самостоятельный аккуратный прием пищи.	2		Использовать ритуалы культурного поведения.
13 14	Правила поведения в транспорте.	2		Использовать ритуалы культурного поведения
15 16	Правила поведения на общественных мероприятиях: концерты, поездки т. п.	2		Использовать ритуалы культурного поведения
<b>II четверть 15ч.</b>				
<b>Уход за одеждой и обувью.</b>				
17	Одежда школьная, уличная, домашняя, праздничная.	1		Одевание, раздевание. Работа с дидактическим материалом
18	Одежда школьная, уличная, домашняя, праздничная.	1		Одевание, раздевание. Работа с дидактическим материалом
19 20	Одежда осенняя	2		Одевание, раздевание. Работа с дидактическим материалом
21 22	Одежда зимняя	2		Одевание, раздевание. Работа с дидактическим материалом
23 24	Одежда весенняя	2		Одевание, раздевание. Работа с дидактическим материалом
25 26	Одежда летняя	2		Одевание, раздевание. Работа с дидактическим материалом
27 28	Подбираем одежду в зависимости от погоды.	2		Работа с дидактическим материалом. Практическая работа. Составление рассказа с выполнением действий «Я собираюсь на прогулку»,



				«Собираемся на прогулку»
29 30	Одежда. Уход за одеждой.	2		Практическая работа по очистке одежды по сезону (встряхнуть, очистить). Практическая работа. Чистка одежды сухой и <u>влажной</u> щёткой. Размещение на плечиках, на спинке стула.
31	Сортировка одежды по полкам в шкафу.	1		Практическая работа.
<b>III четверть 21ч.</b>				
<b>Уход за одеждой и обувью 9ч</b>				
32	Сортировка одежды по полкам в шкафу.	1		Практическая работа.
33 34	Складывание одежды. Вешание одежды на плечики. Выворачивание одежды.	2		Практическая работа.
35 36	Определение загрязнений на одежде. Правила хранения белья до стирки. Стирка, сушка, глажка.	2		Инвентарь, приспособления для ручной стирки. Назначение стирки. Приёмы стирки и сушки мелких вещей. Пальчиковая игра: «Большая стирка» Буду маме помогать, Буду сам белье стирать (трём пальчиками друг о друга имитируя стирку) Мылом мылю я носки (провести кулачком по ладошке) Крепко трутся кулачки (трём кулачками друг о друга) Сполосну носки я ловко (двигать кистями рук вправо-влево) И повешу на веревку (поднять руки вверх кисти согнуть имитация вывешивания носков). Выстиранное белье складывают в отдельные тазики. Во время игровых действий воспитатель может спеть песню «Большая стирка» «У меня большая стирка, Мне белье стирать не лень. Я в лоханку лью водицу И стираю целый день. В мыльной пене, в мыльной пене Станет чистым все белье. Постираю и поглажу Даже платъице свое Если, Катя, ты захочешь, Постираю и твое» Практическая работа по стирке и глажке одежды.

37 38	Ремонт одежды. Пришивание пуговицы.	2		Практическая работа
39 40	Обувь (взрослая, детская, школьная, сменная, уличная, домашняя, праздничная)	2		Работа с дидактическим материалом. Левая и правая нога. Умение шнуровать и застегивать обувь. Выбор обуви в зависимости от её функционального назначения. Игра «В магазине обуви»
41 42	Уход, хранение обуви.	2		Работа с дидактическим материалом Общие правила ежедневного пользования. Принадлежности для ухода за обувью и их хранение. Практическая работа по уходу за обувью по сезону (мытьё обуви, вытирание) <b>"Почистим туфли"</b> <i>Цель:</i> формировать самостоятельные действия: учить чистить обувь щеткой. <i>Оборудование:</i> обувь, щетка. <i>Ход занятия:</i> взрослый обращает внимание детей на грязную обувь. Объясняет назначение щетки для обуви, показывает действия с ней, произносит потешку: Щеткой чищу свои туфли - раз, два, три! Будут чистыми они - раз, два, три! Предлагает детям самостоятельно почистить свою обувь
<b>Уход за жилищем 11 ч.</b>				
43 44	Виды жилых помещений: общежитие, квартира, индивидуальный дом	2		Работа с дидактическим материалом
45 46	Мебель. Виды мебели. Мягкая мебель. Уход за мягкой мебелью. Корпусная мебель. Уход за корпусной мебелью. Чистка мебели.	2		Работа с дидактическим материалом
47 48	Виды уборки: ежедневная, периодическая, генеральная	2		Удаление пыли. Подметание пола. Практическая работа.
49	Я – дежурный по классу , помогаю учителю.	1		Уборка в классном помещении.
50 51	Уход за комнатными растениями.	2		Работа с дидактическим материалом. Практическая работа.
52	Кухонная мебель и оборудование. Посуда.	1		Работа с дидактическим материалом. Сервировка стола, уборка после еды.
<b>IV четверть 17ч.</b>				
<b>Уход за жилищем 4 ч.</b>				
53	Моющие средства: сода, мыло, стиральный порошок.	1		Выбор моющих средств Правила пользования моющими средствами.
54	Чайная посуда. Столовые приборы.	1		Работа с дидактическим материалом Пользование столовыми приборами. Сервировка стола к чаю. Правила накрывания стола к чаю, размещение каждого предмета на столе.

55 56	Уборка, мытье посуды горячей водой. Просушивание, складывание и хранение.	2		<b>Практическая работа "Вымой посуду"</b> <i>Цель:</i> формировать у ребенка самостоятельные действия: учить мыть посуду. <i>Оборудование:</i> посуда (тарелки), губка, два тазика. <i>Ход занятия:</i> взрослый показывает тазик с грязной посудой и привлекает внимание ребенка к мытью посуды: демонстрирует, как правильно держать тарелку, смачивать ее водой, протирать мокрой губкой, ополаскивать в другом тазике с чистой водой, после чего, выкладывая тарелки на чистый поднос, ребенку предлагается вымыть свою тарелку.
<b>Приготовление пищи 13 ч</b>				
57 58	Значение правильного питания для поддержания и укрепления здоровья. Нормы и режим питания.	2		Режим питания – завтрак, обед, полдник, ужин. Работа с дидактическим материалом Выполнение заданий.
59 60	Заваривание чая.	2		Сервировка стола к чаю. Правила накрывания стола к чаю, размещение каждого предмета на столе. Практическая работа. <b>Убери со стола"</b> <i>Цель:</i> формировать самостоятельные действия: убирать посуду со стола, сметать крошки. <i>Оборудование:</i> посуда, щетка, совочек. <i>Ход занятия:</i> взрослый показывает, как убирать посуду со стола на поднос, предлагает детям действовать по показу. При этом взрослый комментирует действия: "Мы кладем на поднос тарелку, чашку, ложку и т.д." Затем показывает, как сметать крошки со стола, комментирует свои действия: "Крошки со стола сметем и совочком уберем!" Ребенку дается возможность действовать самостоятельно.
61	Основные продукты питания: хлеб, крупяные, мучные изделия.	1		Работа с дидактическим материалом Выполнение заданий
62	Каши.	1		Практическая работа.
63	Основные продукты питания: молоко и молочные продукты	1		Работа с дидактическим материалом Выполнение заданий.
64,65	Основные продукты питания: сахар, овощи, фрукты.	2		Работа с дидактическим материалом
66,67	Блюда из овощей и фруктов.	1		Практическая работа. Чистка, нарезка овощей, фруктов. Варка
68	Основные продукты питания: мясо, рыба.	2		Работа с дидактическим материалом Выполнение заданий
69	Хранение пищи и продуктов питания.	1		Места хранения продуктов питания. Как купить свежие продукты? Как отличить испорченную пищу?

## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Бейкер, Брюс Л. Путь к независимости. Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам / Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман. – М. : 1997.
2. Маленькие ступеньки. Программа ранней педагогической помощи детям с отклонениями в развитии. – М.: Ассоциация Даун Синдром, 1998.
3. Маллер, А. Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии : практическое пособие / А. Р. Маллер. – М. : АРКТИ, 2000.
4. Моржина, Е. В. Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома / Е. В. Моржина. – М. : Теревинф, 2006.
5. Никольская, О.С. Аутичный ребенок. Пути помощи / О.С. Никольская, Е. Р. Баенская, М.М. Либлинг. – М.,1997.
6. Новосёлова, Н. А. Программы обучения детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью / Н. А. Новосёлова, А. А. Шлыкова. – Екатеринбург : Учебная книга, 2004.
7. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребёнок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта / Л. М. Шипицына. – Спб. : Дидактика Плюс, 2002.
8. Худенко Е.Д., Дедюхина Г.В. Комплексная программа развития и социализации особого ребенка в семье - М., 2009 - 212 с.
9. Петрова В.Г. Практическая и умственная деятельность детей-олигофренов. М.: Просвещение, 1968
10. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии : Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2000.- 124 с.
11. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью / под ред. Л. Б. Баряевой, О. П. Гаврилушкиной. – С.- Пб., 2001 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УР  
Полоскова Н.С. \_\_\_\_\_

Лист коррекции

№ п/п	Тема урока	Дата		Причина	Согласование с заместителем директора по УР
		план	факт		
1					
2					