


**Казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья №2»**

Согласовано:  
Зам.директора по ВР  
 /Нигуренко Т.А./  
от « 31 » 08. 2023 г.

Рассмотрено:  
ПС № 1 от 31.08.2023 г.  
Утверждено:  
Приказ № 166 от 31.08.2023 г.  
Директор КОУ «НВШООВЗ №2»  
 А.А.Кирбенева



**Программа внеурочной деятельности  
по развитию навыков самообслуживания в быту  
у обучающихся с умеренной, тяжёлой глубокой  
умственной отсталостью, ТМНР  
«Я всё умею»**

учителя Мамедрзаевой Марии Вадимовны

на 2023-2024 учебный год

класс 1 А

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я всё умею» (Навыки самообслуживания) разработана на основе следующих документов:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, со сложной структурой дефекта для обучающихся 1-12 классов, утверждённая приказом от 27.03.2023г. №61/1 «Об утверждении адаптированных основных общеобразовательных программ, реализуемых в КОУ «НВШООВЗ№2» с 01.09.20023г.
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключённых учебников».

### **Общая характеристика учебного предмета**

Значительное место в общей системе коррекционно-воспитательной работы с детьми с тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР занимает обучение их навыкам самообслуживания.

Практическая деятельность, будучи весьма конкретной и простой по содержанию, является наиболее понятной и доступной данной категории обучающихся. Разнообразие видов предметно-практической деятельности становится источником приобретения новых знаний и представлений.

Программа внеурочной деятельности для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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.

Программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цели: формирование умений и навыков по самостоятельному обслуживанию своих потребностей у детей с ограниченными возможностями здоровья, имеющими умеренную и тяжелую степень умственной отсталости.

Задачи: формирование положительного отношения и интереса к бытовому труду, выработка привычки к личной гигиене, чистоте и аккуратности, привитие навыков культуры поведения, воспитание уважения к труду взрослых, привитие детям навыков самостоятельности, искоренение тенденции к иждивенчеству в посильных для детей задачах по самообслуживанию.

Основная 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 обучающихся. 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 труд детей, обучая их навыкам самообслуживания, важно не подавить стремление к самостоятельности, важнейший фактор в формировании трудолюбия. Учителю необходимо способствовать развитию инициативы обучающихся. 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 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 внимательно, доброму отношению друг к другу.

Формированию у данной категории обучающихся потребности участвовать в посильном для него труде способствует воспитанию у детей интереса к трудовой деятельности взрослых.

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

Программа курса внеурочной деятельности «Навыки самообслуживания» включен в федеральную (базисную) часть учебного плана, рассчитан на 1 час в неделю, общее количество часов за год - 33.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

- знание и умение называть части тела;
- различение и называние предметов санитарии и гигиены, предметов для приема пищи, предметы одежды;
- умение одеваться и обуваться с помощью взрослого;
- совершать под присмотром учителя туалет;
- знание места хранения предметов туалета;
- умение правильно вести себя за столом.

### **Тематическое планирование**

<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>
Навыки, связанные с гигиеной тела.		Научить детей показывать и называть правую и левую руку, правую и левую ногу, части тела: лоб, подбородок, затылок, щеки, губы. Уметь пользоваться носовым платком. Уметь причесываться и следить за аккуратностью волос. Закрепление умения показывать и называть части тела. Уметь показывать и называть пальцы (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец). Прививать детям основные гигиенические правила в отношении зубов и полости рта. Навыки и правила утренней зарядки. Уметь следить за чистотой рук; мыть руки без напоминания после пользования уборной и всякого загрязнения. Уметь чистить зубы, полоскать рот. Уметь самостоятельно, без помощи взрослого выполнить в нужной последовательности все этапы утреннего и вечернего туалета (умывание, причесывание, чистка зубов).
Навыки одевания и раздевания.		Закрепление ранее приобретенных навыков. Уметь следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в штаны, застегивать рубашку и штаны на все пуговицы, натягивать колготки, 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. Аккуратно, без напоминания взрослого складывать и убирать, снятые с себя предметы одежды.
Навыки, связанные с приемом пищи.		Закрепление ранее приобретенных навыков. Введение дежурств. Помощь в сервировке стола, его уборка после еды. Уметь различать и называть основные продукты питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло, сахар и т.д.). Без напоминания мыть руки перед едой.
Навыки, связанные с уходом за одеждой, обувью, постелью.		Навыки, связанные с уходом за одеждой, обувью, постелью. Вытирать ноги, входя в помещение со двора, стряхивать снег с одежды. Уметь следить за чистотой своей одежды и обуви, чистить загрязнившиеся вещи щеткой. Уметь различать, все ли пуговицы на месте. Уметь выстирать мелкие вещи: воротники, платки, носки и т.д.
Навыки поведения и самообслуживания.		Уметь содержать в чистоте и опрятном порядке свои вещи, рабочее место (парту), школьные принадлежности. Участвовать в линейке. Уметь накрывать на стол, прибирать посуду после еды, вытереть клеенку, накрывать стол скатертью. Без напоминания прибирать за собой после еды, занятий. Помогать младшим детям при совершении туалета. Принимать участие в дежурствах по уборке класса, столовой.
<b>Всего</b>	<b>33</b>	

## Содержание учебного предмета

№	Кол-во часов	Дата		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту		
1 четверть					
Раздел 1		Навыки, связанные с гигиеной тела(7 ч)			
1	1	05.09		Части тела	
2	1	12.09		Предметы личной гигиены: мыло, полотенце, шампунь, расческа	
3	1	19.09		Зубная щетка, зубная паста	
4	1	26.09		Чистка зубов. Значение. Правила.	
5	1	03.10		Уметь следить за чистотой рук: мытьё рук	
6	1	10.10		Уметь следить за чистотой рук: мытьё рук	
7	1	17.10		Расчёсывание волос.	
8	1	24.10		Зарядка по утрам	
Всего за 1 четверть: 8 часов.					
2 четверть					
Раздел 2		Навыки одевания и раздевания (10 ч)			
9	1	07.11		Различение предметов одежды. Одежда по сезонам.	
10	1	14.11		Различение предметов обуви. Обувь по сезонам.	
11	1	21.11		Различение головных уборов. Головные уборы по сезонам.	
12	1	28.11		Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды	
13	1	05.12		Выворачивание одежды	
14	1	12.12		Растегивание и застегивание липучки	
15	1	19.12		Растегивание и застегивание пуговицы	
16	1	26.12		Растегивание и застегивание молнии	
Итого: за 2 четверть: 8 часов.					
За 1 полугодие: 16 часов.					
3 четверть					
Раздел 3		Навыки, связанные с приемом пищи (9 ч)			
17	1			Полезные и вредные продукты.	
18	1			Правила поведения за столом	
19	1			Напитки. Виды напитков (чай, компот, молоко), их название.	
20	1			Приём пищи: питьё напитка из кружки; питьё через соломинку.	
21	1			Завтрак. Еда руками.	
22	1			Обед. Еда ложкой первых блюд.	

23	1			Второе блюдо. Еда вилкой. Использование салфетки.	
24	1			Уборка тарелки и чашки за собой, вытирание стола тряпкой	
25	1			Соблюдение последовательности действий в туалете	
<b>Итого за 3 четверть: 9 часов.</b>					
<b>4 четверть</b>					
<b>Раздел 4 Навыки, связанные с уходом за одеждой, обувью, постелью (3 ч)</b>					
26	1			Формирование навыка развязывания шнурка.	
27	1			Формирование навыка завязывания шнурка.	
28	1			Последовательность одевания на прогулку.	
29	1			Последовательность обувания на прогулку.	
<b>Раздел 5 Навыки поведения и самообслуживания (4 ч)</b>					
30	1			Соблюдение последовательности действий в туалете	
31	1			Соблюдение последовательности действий в туалете	
32	1			Умение пользования туалетом. Мытьё рук после туалета.	
33	1			Умение пользования туалетом. Мытьё рук после туалета.	
<b>Итого за 4 четверть: 8 часов.</b>					

### 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 «Одежда», «Обувь», «Посуда».
- Таблица «Человек» (части тела, органы).
- Шнуровальный планшет и ботинок.
- Зеркало.
- Зубные щетки.
- Предметы по уходу за внешностью: расческа, щетка, заколки.
- Салфетки, полотенца, туалетная бумага, мыло.