

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся по адаптированным образовательным программам  
«Магаданский областной центр образования № 2»

685910 Магаданская область, Ольский городской округ, пгт. Ола, ул. Ленина, дом № 54  
корпус «А»

тел. (8 413 41)25955, e-mail: [kor\\_sckola@list.ru](mailto:kor_sckola@list.ru)  
ИНН/КПП 4901004174/490101001



/М.Ю. Уксузова/

## Адаптированная образовательная рабочая программа

Предметная область Технология  
Учебный предмет Гигиена. Самообслуживание  
Класс 3

Учитель Ониф. С.А. Ончукова

Согласована  
Педагогический совет  
от 31.08.23, протокол № 1

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
М.Ю. Уксузова

### **Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная рабочая программа по предмету «Гигиена. Самообслуживание» (далее - Рабочая программа) адресована обучающимся 3 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) и на основании Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. приказом № 1026, на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 0-4 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой (Москва «Просвещение» 2013 год); на основе программы образования учащихся с умеренной умственной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Санкт - Петербург, 2011 год.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа.

Программа направлена на социально-бытовую ориентировку обучающихся с интеллектуальными нарушениями, учит преодолевать бытовые сложности в соответствии со своими индивидуальными особенностями, организовывать свою коммуникацию и взаимодействие с разными группами и сообществами.

**Цель программы:** практическая подготовка детей к самостоятельной жизни.

**Задачи:**

- привитие детям навыков гигиены и самообслуживания;
- формирование бережного отношения к своим вещам;
- воспитание у младших школьников необходимых навыков опрятности и самообслуживания.

Программа «Гигиена. Самообслуживание» не строится по принципу планирования на четверть, в ней представлены блоки тем, последовательность изучения которых может варьироваться учителем самостоятельно.

Предмет «Гигиена. Самообслуживание» входит в предметную область «Технология».

Формирование навыков самообслуживания – важное направление обучения ребенка с нарушениями развития, так как способность обслуживать себя необходима для независимой жизни любого человека.

### **Содержание программы**

#### **Гигиена тела(14ч.)**

Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Нанесение крема на руки.

Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, закрывание крана, вытирание лица.

Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта: открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щетки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой.

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном: включение фена (розетка, переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос.



Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

#### **Обращение с одеждой и обувью (7ч.)**

Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например: надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).

#### **Туалет (2ч.)**

Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе/горшке, оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

#### **Прием пищи (2ч.)**

Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### **Предметные результаты:**

##### **Минимальный уровень:**

- умение пользоваться столовыми приборами;*(ложкой)*
- умение правильно одеваться, раздеваться

##### **Достаточный уровень**

- умение пользоваться зубной пастой, щёткой, полотенцем
- овладение названиями *(показа)* частей тела: *(голова, глаза, волосы, туловище, ноги, руки)*;
- умение следить за своим внешним видом; устранять неполадки в одежде; снимать и надевать одежду в определенном порядке; аккуратно складывать вещи;
- правильно, в нужной последовательности мыть лицо и руки, пользуясь мылом; перед мытьем рук и умыванием подворачивать рукава рубашки или платья, не обливаясь водой при умывании, правильно и досуха вытираться; пользоваться индивидуальной расческой, носовым платком;
- своевременно и аккуратно совершать свой туалет, пользоваться туалетной бумагой, мыть руки после посещения туалета;

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

#### **Обращение с одеждой и обувью (7ч.)**

Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например: надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).

#### **Туалет (2ч.)**

Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе/горшке, оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

#### **Прием пищи (3ч.)**

Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### **Предметные результаты:**

##### **Минимальный уровень:**

- умение пользоваться столовыми приборами; (*ложкой*)
- умение правильно одеваться, раздеваться

##### **Достаточный уровень**

- умение пользоваться зубной пастой, щёткой, полотенцем
- овладение названиями (*показа*) частей тела: (*голова, глаза, волосы, туловище, ноги, руки*);
- умение следить за своим внешним видом; устранять неполадки в одежде; снимать и надевать одежду в определенном порядке; аккуратно складывать вещи;
- правильно, в нужной последовательности мыть лицо и руки, пользуясь мылом; перед мытьем рук и умыванием подворачивать рукава рубашки или платья, не обливаясь водой при умывании, правильно и досуха вытираться; пользоваться индивидуальной расческой, носовым платком;
- своевременно и аккуратно совершать свой туалет, пользоваться туалетной бумагой, мыть руки после посещения туалета;



- применение предметов санитарии и гигиены;
- овладение названиями предметов одежды и обуви;
- знание название столовых приборов;
- умение пользоваться предметами гигиены;
- умение следить за чистотой своей одежды и обуви;
- правильно вести себя в общественных местах.

#### **Система оценки**

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом некоторые личностные результаты могут быть оценены исключительно качественно.

На основании применения метода экспертной оценки осуществляется всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями.

Результаты анализа должны быть представлены в следующей форме:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Подобная оценка необходима для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции обучающегося. Результаты оценки личностных достижений заносятся в Индивидуальную программу сопровождения обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Оценку **предметных результатов** целесообразно начинать со второго полугодия 2 класса, то есть в тот период, когда у обучающихся будут сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность для них будет привычной, и они смогут ее организовывать под руководством педагогического работника.

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью **предметных результатов** должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие и (или) несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);

- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

При этом, чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как:

**Оценка 3 «удовлетворительно»** ставится, если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

**Оценка 4 «хорошо»** – от 51% до 65% заданий;

**Оценка 5 «очень хорошо» (отлично)** – свыше 65%.

**Календарно-тематическое планирование  
3 класс**

*цент.*

№ п/п	Тема	Кол-во час	Дата
<b>1 четверть</b>			
1	Части тела: голова (глаза, нос, рот, зубы, волосы, уши).	1	7.09
2	Части тела: туловище (шея, живот, спина, плечи, руки).	1	14.09
3	Предметы санитарии и гигиены: мыло, мочалка, полотенце, расческа, ножницы	1	21.09
4	Действия, связанные с гигиеной тела: мыть, вытирать	1	28.09
5	Внешний вид: заправлять рубашку в штаны (блузку в юбку)	1	5.10
6	Внешний вид: застегивание пуговиц	1	12.10
7	Последовательность одевания, раздевания	1	19.10
8	Предметы обуви: домашние тапочки, туфли, ботинки, сандалии, сапоги	1	26.10
9	Смешивание воды до комфортной температуры.	1	2.11
10-11	Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки.	2	16.11 23.11
12	Нанесение крема на руки. Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой.	1	30.11
13	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица.	1	7.12
14	Чистка зубов. Полоскание полости рта.	1	14.12
15-16	Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта: открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щетки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой.	2	21.12 28.12
17	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намывливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос.	1	
18	Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном: включение фена (розетка,	1	

*3 четверть*



	переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос.		
19	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела.	1	
20	Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).	1	
21	Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов).	1	
22	Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.	1	
23	Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная).	1	
24	Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия.	1	
25	Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).	1	
26	Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например: надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты).	1	
27	Контроль своего внешнего вида.	1	
28	Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды.	1	
29	Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).	1	
30-31	Соблюдение последовательности действий в туалете.	2	
32	Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа.	1	
33	Использование салфетки во время приема пищи.	1	
	Итого:	33ч	

#### Литература

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией И. М. Бажноковой. – М.: «Просвещение», 2011 г.
2. Программа образования учащихся с умеренной умственной отсталостью специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 0-4 классы, под редакцией Л.Б.Баряевой, Спб., 2011 г.
3. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида. Методическое пособие.-2-е изд.-М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2018.
4. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Практическое пособие. Изд. 3-е испр. И доп. – М.: АРКТИ, 2019.

2. Программа образования учащихся с умеренной умственной отсталостью специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 0-4 классы, под редакцией Л.Б.Баряевой, Спб., 2011 г.

3. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида. Методическое пособие.-2-е изд.-М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2018.

4. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Практическое пособие. Изд. 3-е испр. И доп. – М.: АРКТИ, 2019.

5. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии.- СПб.: Речь, 2019.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386418

Владелец Павлова Наталья Владимировна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025