

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_skola@list.ru
ИНН/КПП 4901004174/490101001



/М.Ю. Уксусова/

Адаптированная образовательная рабочая программа

Предметная область Технология
Учебный предмет Гигиена. Самообслуживание
Класс 4

Учитель С.А. Ончукова

Согласовано
Педагогический совет
от 31.08.23, протокол № 1

Согласовано
Заместитель директора по УВР
М.Ю. Уксусова

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по предмету «Гигиена. Самообслуживание» (далее - Рабочая программа) адресована обучающимся 4 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. Бажноковой (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.

Целью программы является формирование у учащихся с нарушением интеллекта культурно-гигиенических навыков необходимых в повседневной жизни.

Задачи:

- привитие детям навыков гигиены и самообслуживания;
- формирование бережного отношения к своим вещам;
- воспитание у младших школьников необходимых навыков опрятности и самообслуживания;
- закрепление у детей навыки правильного поведения за столом, учить самостоятельно есть, правильно пользоваться чашкой, ложкой, вилкой, салфеткой;
- знакомство детей с различными способами расстегивания одежды - пользоваться молнией, кнопками, липучками, ремешками, пуговицами, шнурками;
- формирование у детей пользоваться расческой, следить за волосами;
- формирование у детей навыка ухода за полостью рта;
- формирование у детей навыков самостоятельно снимать и надевать штаны, шапку, обувь, рубашку, кофту;
- формирование навыков аккуратно вешать одежду.

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

Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки). Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица. Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце,

легкие, печень, почки, желудок). Знание назначения внутренних органов. Знание вредных привычек. Сообщение о состоянии своего здоровья. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Сообщение сведений о себе. Рассказ о себе. Знание возрастных изменений человека.

Гигиена тела.

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук. Нанесение крема на руки.

Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей. Вытирание лица. 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.

Очищение носового хода. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком.

Расчесывание волос. 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.

Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.

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

Обращение с одеждой и обувью.

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерсер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды. Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панамы, платок). Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов. 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).

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты). Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). 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). Выворачивание одежды.

Туалет.

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и оправление малой/большой нужды. Пользование туалетной бумагой. 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), нажатие кнопки слива воды, мытье рук.

Прием пищи.

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. 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. Накладывание пищи в тарелку.

Семья.

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) детей и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.

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:

- представление о себе;
- знание строения человека (скелет, мышцы, кожа);
- сообщение о состоянии своего здоровья;
- узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок);
- называние своего имени и фамилии;
- узнавание (различение) членов семьи;
- вытирание лица;
- 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). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.

Достаточный уровень:

- представление о себе;
- знание строения человека (скелет, мышцы, кожа);
- сообщение о состоянии своего здоровья;
- узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок);
- называние своего имени и фамилии;
- называние своего возраста (даты рождения);
- знание видов деятельности для организации своего свободного времени;
- сообщение сведений о себе;
- узнавание (различение) членов семьи;
- определение своей социальной роли в семье;
- различение социальных ролей членов семьи;
- вытирание лица;
- 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);
- расчесывание волос;
- соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос (намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос);
- узнавание (различение) предметов обуви (сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки);
- знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая);
- различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная);
- узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок);

- знание назначения головных уборов;
- различение сезонных головных уборов;
- различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов);
- выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.

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

№ п/п	Тема	Кол-во час	Дата
Представления о себе			
1	Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (дата рождения).	1	4.09
2	Сообщение о состоянии своего здоровья. Строение тела человека: скелет, мышцы, кожа.	1	14.09
3	Внутренние органы человека: сердце, легкие, печень, почки, желудок.	1	21.09
4	Обобщающий урок «Строение тела человека»	1	28.09
Семья			
5	Члены семьи. Узнавание (различение) членов семьи, детей и взрослых.	1	5.10
6	Режим дня.	1	12.10
7	Обобщающий урок по теме «Семья».	1	19.10
Гигиена тела			
8	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица.	1	26.10
9	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос.	1	9.11
10	Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.	1	16.11
11	Очищение носового хода. Нанесение косметического средства на лицо.	1	23.11
12	Мытье ушей. Чистка ушей.	1	30.11
13	Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног, тела.	1	7.12
Обращение с одеждой и обуви			
14	Обувь. Виды обуви.	1	14.12
15	Головные уборы.	1	21.12
16	Гигиена одежды. Уход за сезонной одеждой.	1	28.12
17	Различение по сезонам предметов одежды. Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий.	1	
18	Гигиена обуви. Уход за сезонной обувью.	1	
19	Соблюдение последовательности при раздевании.	1	
20	Соблюдение последовательности при одевании комплекта одежды.	1	
21	Выбор одежды для прогулки в зависимости о	1	

	погодных условий.		
22	Различие белья одежды.	1	
23	Снятие предметов одежды (расстегивание, развязывание).	1	
24	Надевание предмета одежды.	1	
Туалет			
25-	Сообщение о желании сходить в туалет.		
26	Соблюдение последовательностей действий в туалете.	2	
27	Охрана здоровья «Туалетные принадлежности».	1	
28	Охрана здоровья «Мойдодыр рассказывает».	1	
Прием пищи			
29	Сообщение о желании пить. Питье через соломинку, из кружки.	1	
30-	Сообщение о желании есть. Еда ложкой, вилкой.	2	
31			
32	Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.	1	
33	Сюжетно-ролевая игра «Мы ждем гостей».	1	
	Итого:	33ч	

Литература

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией И. М. Бгажноковой. – 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.
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