

Рабочая программа

по самообслуживанию

для 7 класса

(по адаптированной программе для обучающихся
с умеренной степенью умственной отсталости)

Галичанина
Елена
Николаевна
Ф.И.О. учителя

Пояснительная записка

Индивидуальная рабочая программа по самообслуживанию для 7 класса составлена на основании рекомендации ПМПк

программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией Баряева Л.В., Бойков Д.И., Липакова В.И. «Программа обучения учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью».

образовательной программы МБОУ «Ашпанская ООШ» на 2022-2023 учебный год;

учебного плана МБОУ «Ашпанская ООШ» на 2022-2023 учебный год;

Цель:

накопление ребенком социально-бытового практического опыта.

Задачи:

формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем. Развитие речи коррекция психических процессов, мыслительных операций, эмоционально-волевой сферы.

Воспитание личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, усидчивости; элементов трудовой культуры: организации труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитания желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческое отношение к домашнему труду.

Специальные коррекционные занятия по СБО направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития обучающихся. Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведение домашнего хозяйства, ориентации в окружающем, а также практически знакомятся с предприятиями, организациями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи.

Учебная программа предмета рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Форма текущего контроля:

Формой текущего контроля устный опрос (собеседование).

Требования к уровню подготовки обучающихся

Обучающийся должен понимать и воспроизводить:

периодичность и правила чистки зубов, ушей, периодичность мытья головы, правила освещения помещения, правила охраны зрения при чтении и просмотре телепередач,

Совершает утренний туалет, подбирает одежду.

Умеет выполнять гигиенические процедуры (уход за лицом, ушами, волосами, зубами, руками, ногами). Уметь пользоваться ножницами и пилочкой для ногтей. Уметь пользоваться косметическими средствами. Уметь следить за своим внешним видом.

Уметь одеваться и раздеваться. Следить за внешним видом. Уметь пользоваться ложкой и вилок. Уметь пользоваться ножом. Уметь принимать пищу и пить.

Учебно-тематический план.

№ Раздела тема	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе теория	практика	контроль
1.	Гигиена тела	13	6	7	
2.	Обращение с одеждой и обувью	9	4	5	
3.	Питание	8	4	4	
4.	Повторение	4	0	4	
5.	Итого	34	14	20	

Содержание учебного курса.

Гигиена тела – 13 часов

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. Очищение носового хода. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком. Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.

Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном. Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

Обращение с одеждой и обувью – 9 часов

Расстегивание липучки, молнии, пуговицы, ремня, кнопки, развязывание шнурков. 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 при раздевании (например, верхней одежды, снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Надевание предмета одежды. Обувание обуви. Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, колготки, юбка, футболка, кофта). Застегивание (завязывание): липучки, молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка. Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой и изнаночной, передней и задней стороны одежды, верха и низа одежды. Различение правого и левого ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

Питание - 8 часов

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки/стакана (захват кружки/стакана, поднесение кружки/стакана ко рту, наклон кружки/стакана, вытягивание / 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.

Повторение 4 часа.

Учебно - методические средства обучения.

Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов под редакцией В.В. Воронковой, изд-во «ВЛАДОС», М., 2009г.,

Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классах в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. Автор: В. В. Воронкова, С. А. Казакова, пособие для учителя.

Паспорт календарно - тематического планирования.

Учебный предмет: **социально - бытовая ориентировка**

Количество часов в неделю по учебному плану - **1**

Всего количество часов по плану: **34**

Класс **6**

Учитель: **Галичанина Елена Николаевна**

Количество практических работ:

Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классах в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. Автор: В. В. Воронкова, С. А. Казакова, пособие для учителя.

(рекомендовано/допущено Министерством образования и науки РФ)

Календарно-тематический план.

№	Тема урока	Основные понятия	Ожидаемый результат	По плану	Фактич.
Личная гигиена – 13 часа					
1	Вводное занятие	социально-бытовая ориентировка	— название учебного курса, цель, его значение, инструкции по ТБ	03.09	
2	Личная гигиена	гигиена	Последовательность выполнения утреннего туалета, периодичность и правила ухода за кожей рук, ушами.	10.09	
3	Личные вещи.	индивидуальная	Знать правила личной гигиены, название вещей личного пользования, содержать вещи в чистоте	17.09	
4	Гигиена зрения	Освещение, зрение, абажур	Знать правила освещенности рабочего места, правила охраны зрения, соблюдать правила личной гигиены	24.09	
5	Пр. р.№1 Личная гигиена.	Гигиенические процедуры, туалет	Правила утреннего и вечернего туалета.	01.10	
6	Чистка зубов. Полоскание полости рта.	зубная паста щетка		08.10	
7	Расчесывание волос.	расчёска		15.10	
8	Мытье и вытирание волос.	полотенце шампунь	знакомы с правилами мытья и вытирания волос	22.10	
9	Сушка волос феном.	фен	пользуются феном при сушке волос	05.11	
10	Мытье и вытирание ног.		знакомы с правилами мытья ног	12.11	
11	Косметические средства	дезодорант, туалетная вода	познакомились с косметическими средствами	19.11	
12	Косметические средства	гигиеническая помада		26.11	
13	Косметические средства (духи).	духи		03.12	
Обращение с одеждой и обувью – 9 часов					
14	Расстегивание липучки, молнии, пуговицы.	липучка, молния, пуговицы	умеют растягивать, молнии пуговицы липучки	10.12	
15	Развязывание шнурков.	шнурки	умеют завязывать шнурки	17.12	
16	Расстегивание ремня, кнопки.	ремень, кнопки		24.12	
17	Снятие предмета одежды. Одевание комплекта одежды		умеют снимать и одевать одежду	14.01	
18	Снятие обуви (ботинки). Обувание обуви.		знакомы с правилами ежедневного ухода за обувью: мытье, протирание, просушивание.	21.01	
19	Выворачивание одежды.	вывертывание	умеют выворачивать одежду	28.01	
20	Ежедневный уход за одеждой.			04.02	

21	Чистка верхней одежды.	щетка		11.02	
22	Складывание предметов одежды и размещение их в шкафу, тумбе.		знакомы с правилами складывания одежды	18.02	
Питание – 8 часов					
23	Культура приема пищи.		знакомы с правилами приема пищи	25.02	
24	Питье через соломинку.	соломка	умеют пить через соломку	04.03	
25	Питье из кружки/стакана.	кружка стакан		11.03	
26	Наливание жидкости в кружку.	чай кофе сок	умеют наливать жидкость в стакан	18.03	
27	Культура приема пищи.		знакомы с правилами приема пищи	01.04	
28	Использование ножа и вилки во время приема пищи.	нож вилка	знакомы с правилами использования ножа и вилки	08.04	
29	Использование салфетки во время приема пищи.	салфетка	используют салфетку вовремя приема пищи	15.04	
30	Накладывание пищи в тарелку.			22.04	
Повторение – 4 часа					
31	Повторение по теме: Личная гигиена.			29.04	
32	Повторение по теме: Питание.			06.05	
33	Повторение по теме: Обращение с одеждой и обувью			13.05	
34	Повторение по теме: Обращение с одеждой и обувью			20.05	