

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»**

Принято на заседании педсовета протокол № 1 от 29.08.2024	Утверждаю директор МБОУ «Палтогская школа – интернат для обучающихся с ОВЗ» _____ А.Н. Королева приказ № 40 от 02.09.2024
---	--

**Адаптированная рабочая программа по внеурочной
деятельности
Направление «Развитию навыков самообслуживания и
независимости в быту»**

**«ТВОЙ МИР»
5, 7, 9 классы**

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа внеурочной деятельности по развитию навыков самообслуживания и независимости в быту обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предназначена для обучения обучающихся 5 -9 классов.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 г. № 28).
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. № 1599 «Об утверждении федерального образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

Целевое назначение программы

Цель программы - подготовка детей с ОВЗ, обучающихся по II варианту учебного плана, к самостоятельности в быту.

Задачи:

1. дать учащимся необходимые знания, сформировать практические умения и навыки по бытовому труду;
2. формировать мотивацию к урокам самообслуживания, выработать умение слушать учителя и выполнять его требования;
3. воспитывать самостоятельность, положительное отношение к труду;
4. способствовать общему развитию данной категории детей.
5. способствовать абилитации, коррекции и адаптации учащихся в современное общество.

Занятия по самообслуживанию – простой и доступный вид практической деятельности способствуют общему развитию детей с ОВЗ, обучающихся по II варианту учебного плана, готовят их к самостоятельности в быту. Эти

занятия являются средством активного познания окружающей действительности.

На занятиях по бытовому обслуживанию учащиеся ставятся перед необходимостью планировать свою работу. Они начинают осознавать логическую последовательность определенных действий. Например, готовя блюдо из овощей, они сначала овощи моют, потом их чистят. Это важно также для формирования речи данной категории детей, у которых словарный запас настолько беден, что они не знают названий окружающих их предметов. Этот труд требует участия всех анализаторов: зрительного, осязательного, вкусового, обонятельного. Большое значение имеет на уроках применение самообслуживания простейших счетно-измерительных навыков.

На занятиях детально обрабатываются все трудовые операции по санитарно-гигиеническим требованиям и самообслуживанию.

Основная воспитательная 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 учащихся. 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 учащихся. 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 учащегося 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.

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 внимательному, доброму отношению друг к другу.

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

Знакомя детей с разными профессиями, нужно обратить внимание на добросовестное отношение взрослых к работе. В процессе наблюдения

следует привлечь внимание детей к трудовым операциям, совершаемым взрослым, рассмотреть с ними материалы и оборудование, которые используются в работе. Нужно обязательно подчеркнуть конечный результат труда. Так у детей складываются представления о том, что в основе каждого конкретного трудового процесса лежит удовлетворение той или иной потребности людей. Формированию таких понятий служит и такой прием, как создание ситуаций, побуждающих детей к деятельности.

Календарно – тематическое планирование

Наименование тем	Количество часов
Навыки, связанные с гигиеной тела. Закрепить пройденное о частях тела и предметах санитарии и гигиены.	1
Уход за одеждой. Изучение названий одежды: уличная, школьная, домашняя.	1
Смена одежды по сезонам.	1
Развешивание одежды на вешалки, раскладывание на спинки стула и складывание перед сном.	1
Просушивание намокшей одежды и её чистка.	1
Уход за обувью. Изучение название обуви: уличная, школьная, домашняя.	1
Смена обуви по сезонам. Удаление пыли и грязи с кожаной обуви, мытье резиновых сапог	1
Учить шнуровке ботинок, завязыванию и развязыванию шнурков.	1
Наш дом. Название мебели и её назначение.	1
Уборка комнат. Предметы для подметания полов.	1
Уборка комнат. Предметы для протирания пыли.	1
Уборка и заправка своей постели. Название каждого предмета постельного белья.	1
Сроки смены белья.	1
Уход за жилищем. Виды жилых помещений: общежитие, квартира, индивидуальный дом.	1
Виды отопления жилых помещений. Виды освещения жилых помещений.	1
Знакомство с кухней и кухонной посудой. Соблюдение чистоты и порядка.	1
Навыки поведения и самообслуживания.	1
Название кухонной посуды, нагревательных приборов и правила пользования ими.	1
Умение пользоваться столовыми приборами.	1
Сервировка стола в школьной столовой.	1

Режим питания – завтрак, обед, полдник, ужин.	1
Значение правильного питания для поддержания и укрепления здоровья.	1
Основные продукты питания: молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, сахар, мясо, рыба и другие.	1
Виды круп. Виды мясных и рыбных блюд.	1
Приготовление пищи. Бутерброд, салат.	1
Где и как хранятся продукты питания.	1
Виды бытовой техники.	1
Мытье посуды.	1
Навыки владения иглой и наперстком. Правила техники безопасности при работе с ручной иглой.	1
Пришивание пуговиц. Определение места оторванной пуговицы.	1
Правила пользования моющими средствами.	1
Уход за комнатными растениями.	1
Приемы стирки мелких постильных вещей (носки, трусы, косынки и другое)	1
Глажение небольших вещей из хлопчатобумажной ткани.	1
Итого	34

Список литературы.

1. Л.М.Шипицына. Уроки общения для детей с нарушениями интеллекта. С-Пб., Просвещение, 2006г.
2. К.П.Нефедова. Посуда и столовые принадлежности. Какие они? М., Гном и Д., 2008г.
3. Т.М.Карпенко. Сборник загадок. М., Просвещение, 1988г.
4. Обучение детей с выраженным нарушением интеллекта. Программно-методический материал./ Под ред. Бгажноковой И.М. М.: Владос, 2007г.
5. А.В.Ястребова, О.И.Лазаренко. Досуг и занятия в группе продленного дня, Начальная школа. Практическое пособие.- М.: Айрис-пресс, 2004.
6. В.Касаткина. Родная природа. Н.Н., Деком, 1998г.
7. Т.А.Девяткова, Л.Л.Кочетова, А.Г.Петрикова. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. М., Владос, 2003г.
8. Н.Л.Шестернина. Тематический словарь в картинках «Гигиена и здоровье». М: «Школьная Пресса», 2010г.
9. С.А.Васильева, В.И.Мирясова. Тематически словарь в картинках «Посуда. Продукты питания». М: «Школьная Пресса», 2009г.

10. С.А.Васильева, В.И.Мирясова. Тематически словарь в картинках «Город, улица, дом. Квартира, мебель». М: «Школьная Пресса», 2010г.
11. К.П.Нефедова. Дом. Какой он? М., Гном и Д., 2008г.
12. С.Вохринцева. Окружающий мир. Бытовая техника. Дидактический материал. г. Екатеринбург, «Страна фантазий», 2009г.
13. Аудиоэнциклопедия «Если хочешь быть здоров».
14. М.Безруких, Т.Филиппова . Рабочая тетрадь для школьников. Разговор о правильном питании. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011г.
15. М.А.Панфилова . Игротерапия общения. М., Гном и Д., 2008г.
16. Л.А.Метиева, Э.Я.Удалова. Развитие сенсорной сферы детей. М.: Просвещение., 2009г.