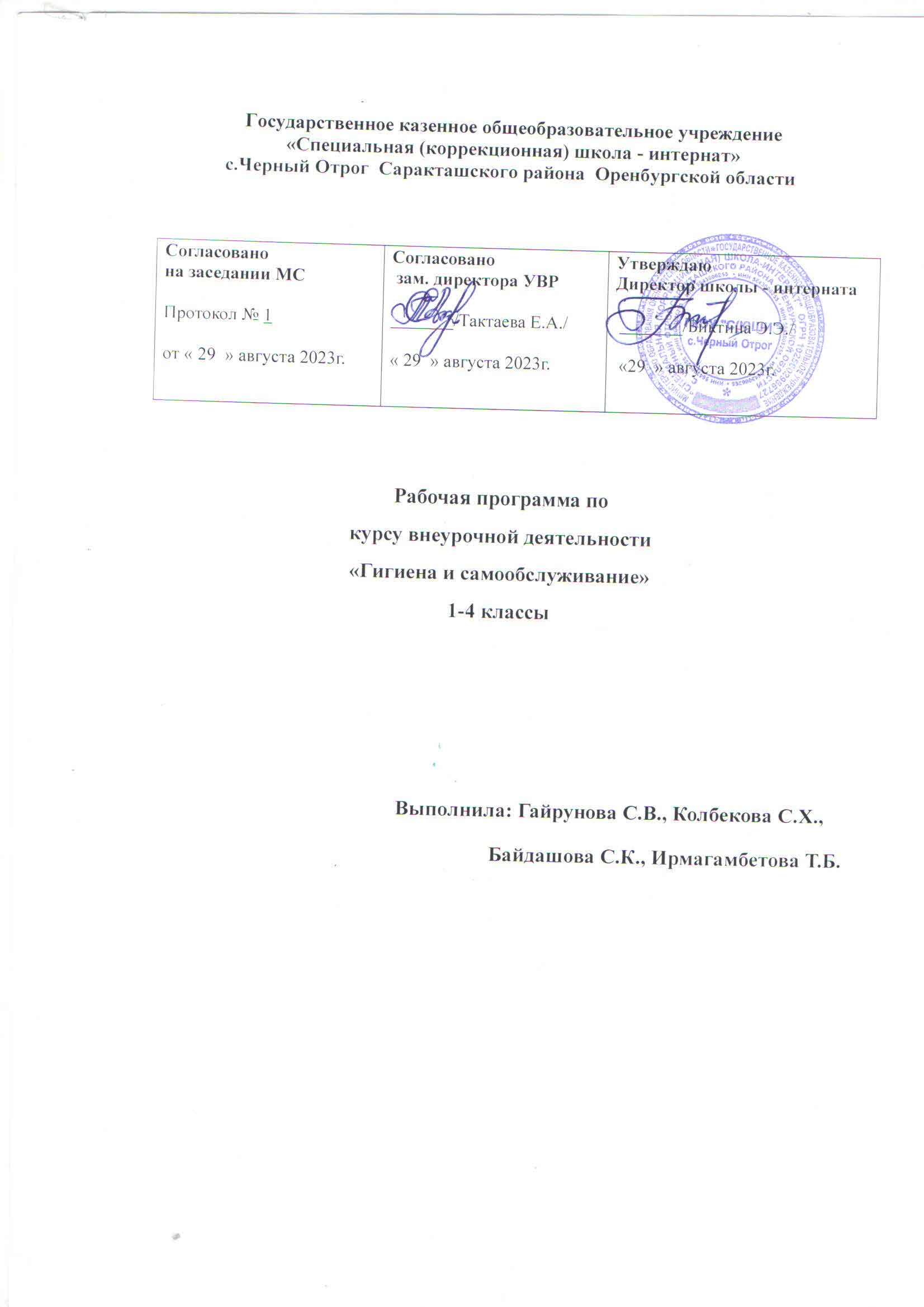
****

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Специальная (коррекционная) школа - интернат»**

**с.Черный Отрог Саракташского района Оренбургской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано**  **на заседании МС**  Протокол № 1  от « 29 » августа 2023г. | **Согласовано**  **зам. директора УВР**  \_\_\_\_\_\_\_/Тактаева Е.А./  « 29 » августа 2023г. | **Утверждаю**  **Директор школы - интерната**    \_\_\_\_\_\_\_/Биктина Э.Э./  «29 » августа 2023г. |

**Рабочая программа по**

**курсу внеурочной деятельности**

**«Гигиена и самообслуживание»**

**1-4 классы**

**Выполнила: Гайрунова С.В., Колбекова С.Х.,**

**Байдашова С.К., Ирмагамбетова Т.Б.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”, приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), "Федерального Государственного Образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).  
Предлагаемая программа направлена на формирование у учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью) самостоятельности в быту. Обучение предусмотрены специальные занятия по привитию и закреплению санитарно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Однако успех овладения этими навыками учащимися может быть обеспечены, если знания и умения, которые даются учащимся на уроках, постоянно закрепляются и вводятся в их повседневную жизнь.

**Цель программы:**повышение уровня самостоятельности и независимости в процессе самообслуживания.

**Задачи курса**:

* Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, выработка привычки к лич­ной гигиене, чистоте и аккуратности;
* Формирование у учащихся знаний и умений, способствующих социальной и психологической адаптации, привитие навыков культу­ры поведения;
* Формирование у детей положительного отно­шения и интереса к бытовому труду, привитие навыков самостоятельности.

  Данная рабочая программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с нарушением интеллекта ( умственной отсталостью).

Рабочая программа построена с учетом реализации межпредметных связей. Курс  «Гигиена и самообслуживание» имеет  смежные темы с игрой и игрокоррекцией, развитием устной речи и другими предметами.

Учитывая общие и специальные задачи коррекционной школы, данная рабочая программа предусматривает повторяемость материала (в разных формах и объеме). Так как  динамика овладения знаниями, умениями и навыками  у детей с умственной отсталостью  крайне низка, то программа составлена таким образом, что расширение объема изучаемого содержания и увеличение степени его сложности происходит очень медленно (на протяжении с 1 по 4 классы).

Изучаемый материал в течение всех лет обучения постоянно повторяется в различных предметно-практических и игровых ситуациях. Все темы постепенно усложняются и расширяются от 1 к 4 классу, что способствует более прочному усвоению знаний умеренно умственно отсталыми учащимися.

Занятия планируются с учетом необходимости многократного повторения того или иного материа­ла, постепенного включения новых элементов в контекст уже освоенных умений. На уроках детально отрабатываются все трудовые операции по санитарно – гигиеническим требованиям и самообслуживанию. Все знания и умения, которые даются и прививаются на уроках, постоянно закрепляются и вводятся в повседневную жизнь детей с интеллектуальными нарушениями. Все уроки курса имеют практическую направленность.

Основными методами обучения на уроках являются беседы, наблюдения, практические работы, ролевые, дидактические игры, элементарная трудовая деятельность. Дидактический материал подбирается в соответствии с содержанием и задачами урока, с учетом уровня [развития детей](http://www.pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/).

**Место курса внеурочной деятельности** **«Гигиена и самообслуживание»**

Программа рассчитана - по 34 часа, в 1-4 классах (1 час в неделю).

**Содержание программы**

Программа предмета «Гигиена и самообслуживание» включает 4 раздела:

1. **«Гигиена тела»;**
2. **«Одежда и обувь»;**
3. **«Питание»;**
4. **«Отработка практических навыков самообслуживания и техника безопасности**».

Раздел **«Гигиена тела»** включает задачи по формированию умений умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться и т.д.

Раздел «**Обращение с одеждой и обувью»** включает задачи по формированию умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды. Уход за сезонной одеждой и обувью.

Раздел **«Питание»** предполагает обучение использованию во время еды столовых приборов, правильному приему пищи, пользованию салфеткой.

Раздел **«Отработка практических навыков самообслуживания и техника безопасности»** предполагает отработку практических навыков по самообслуживанию и знаний техники безопасности при пользовании электрическими и приборами.

**Содержание программы обеспечивает:**

* личностно-ориентированный подход во взаимодействии ребенка со взрослым;
* формирование у ученика комплекса личностных качеств и навыков социального поведения (самостоятельность, аккуратность, трудолюбие, умение слушать и слышать, принимать решение и выполнять его и т.д.).

Основной формой организации процесса обучения является занятие. На занятиях детально отрабатываются все трудовые операции по санитарно – гигиеническим требованиям и самообслуживанию.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

Личностные результаты освоения программы по курсу внеурочной деятельности «Гигиена и самообслуживание»должныотражать:

* формирование чувства гордости за свою семью, за школу, за Родину;
* формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование социально ориентированного взгляда на мир в единстве и разнообразии народов и культур;
* формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
* овладение навыками адаптации в окружающем мире;
* развитие мотивов учебной деятельности;
* развитие элементарной самостоятельности;
* развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

**Предметные результаты** освоения программы по курсу внеурочной деятельности «Гигиена и самообслуживание»должныотражать:

* овладение способностью принимать и удерживать цели и задачи учебной деятельности;
* формирование умения планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
* умение договариваться при распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;
* овладение базовыми предметными понятиями.

Предметные результаты освоения программы по предмету «Гигиена, самообслуживание» должны отражать:

* приобретение практических умений, связанных с самообслуживанием и с обслуживанием членов семьи;
* приобретение элементарных навыков совместной продуктивной деятельности, сотрудничества, взаимопомощи и организации;
* эстетическое отношение к миру;
* овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства;
* усвоение правил техники безопасности при работе с моющими средствами, с различными приспособлениями и с инвентарем;
* приобретение первоначальных навыков совместной продуктивной деятельности, сотрудничества, взаимопомощи, планирования и организации.

**Основные требования к умениям учащихся**

**Минимальный уровень:**

*«Знать/понимать»*

* знать части тела;
* знать предметы санитарии и гигиены;
* знать куда вешать снятую одежду;
* знать названия одежды и обуви;
* знать как ухаживать за одеждой и обувью (совместно с учителем);
* застегивать пуговицы и молнии (совместно со взрослом);
* одеваться «по погоде» (совместно со взрослом);
* совершать действия гигиеной тела (мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться).

*«Уметь»*

* уметь различать и называть предметы одежды и обуви;
* уметь должны выполнять правила личной гигиены;
* уметь соблюдать правила поведения за столом;
* уметь одеваться и обуваться под присмотром взрослого;
* уметь различать и называть предметы, нужные для приема пищи;
* уметь содержать в чистоте и определенном порядке свои вещи, рабочее место, школьные принадлежности.

**Достаточный уровень:**

*«Знать/понимать»*

* должен выполнять правила личной гигиены (совместно с педагогом);
* соблюдать правила поведения за столом (под контролем учителя);
* показывать предметы санитарии и гигиены (совместно с учителем);
* совершать действия гигиеной тела (мыть, вытирать, чистить, полоскать, причесываться) – (совместно с учителем);
* показывать куда вешать снятую одежду (в школе и доме) – (совместно с педагогом и с родителями).

*«Уметь»*

* уметь различать и называть предметы одежды и обуви (совместно с учителем);
* уметь одеваться и обуваться под присмотром взрослого или с помощью взрослого;
* уметь различать и называть предметы, нужные для приема пищи;
* уметь содержать в чистоте и определенном порядке свои вещи, рабочее место, школьные принадлежности (совместно с взрослом).

**Программно-методическое обеспечение**

Данная программа предлагает использование следующих методов работы: наглядных, словесных, практических.

1) наглядные – показ иллюстраций, показ (исполнение педагогом), тематические таблицы, карточки, предметы личной гигиены разнообразный раздаточный материал.

Наглядные методы способствуют более полному и глубокому усвоению теоретического материала, развитию внимания, памяти, восприятия.

2) словесные - рассказ, устное объяснение, беседы – диалоги.

Использование словесных методов позволяет не только сообщать новую информацию, но и создавать эмоциональный настрой, повышать активность обучающихся на занятии, развивать их речь.

3) практические – практические игры и упражнения, ситуационные практикумы, изобразительная деятельность, подвижные игры.

Практические игры являются основным видом деятельности детей. Игры и упражнения, предложенные в программе, учитывают уровень умственного и физического развития детей, а также соответствуют цели и задачам программы. Практические методы способствуют проявлению заинтересованности и активности детей, формированию положительных черт характера, развитию навыков личной гигиены.

**Система контрольно-измерительных материалов освоения внеурочного курса «Гигиена и самообслуживание».**

Итоги текущего контроля освоения внеурочного курса подводятся по итогам учебного года.

Приложение 1.

**Промежуточная аттестация курса внеурочной деятельности**

**«Гигиена и самообслуживание»**

**Практическая работа**

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели** | **Уровень сформированности навыка** |
| Отработка практических действий, связанных с гигиеной тела (гигиена кожи, полости рта, волос, ногтей, ног, приём душа, посещение бани… |  |
| Отработка практических действий, связанных с приемом пищи (культура поведения за столом, правильный приём пищи, дежурство…) |  |
| Отработка практических действий, связанных с гигиеной одежды, обуви, постели (складывание и размещение одежды в платяной шкаф, стирка и глажение мелких вещей, мелкий ремонт одежды (штопка, пришивание пуговиц), уход за обувью, заправка постели). |  |
| Гигиенические требования к жилому помещению (проветривание, влажная уборка класса, комнаты…) |  |
| Знание правил ТБ в быту. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Содержание** |
| **5 б.** | Действия выполняет правильно, ответы полные, точные. |
| **4 б.** | Действия выполняет с небольшими неточностями, ответы полные. |
| **2-3 б.** | Действия выполняет частично, с помощью педагога, ответы неполные, знания фрагментарны. |
| **1 б.** | Навыки не сформированы, помощь не принимает, знания не усваивает. |

**Календарно-тематическое планирование гигиена и самообслуживание 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Наглядность, оборудование** | **Практическая работа** | |  |
| 1 | Правила поведения в социуме. | 1 | 06.09 | Иллюстрация  Журнал по ТБ. |  | |  |
| 2 | «Волшебные слова» | 1 | 13.09 | Образцы | Просмотр презентации | |  |
| 3 | Знакомство. Как вести себя в гостях. | 1 | 20.09 |  |  | |  |
| 4 | Сюжетно-ролевая игра: мы вежливые. | 1 | 27.09 |  |  | |  |
| 5 | Как вести себя в школе. | 1 | 04.10 |  | Просмотр презентации | |  |
| 6 | Строение человека, сбережение своего здоровья. | 1 | 11.10 |  | Просмотр презентации | |  |
| 7 | Режим дня школьника. | 1 | 18.10 |  | Просмотр презентации | |  |
| 8 | Прогулка и ее значение. | 1 | 25.10 |  |  | |  |
| 9 | Утренний и вечерний туалет. | 1 | 08.11 |  | Просмотр презентации | |  |
| 10 | Развитие умения показывать и называть части тела на кукле. | 1 | 15.11 | Иллюстрации | Формирование навыков раздевания и одевания.  Правильное надевание разных частей одежды в определенной последовательности. | |  |
| 11 | Развитие умения показывать и называть части тела на себе. | 1 | 22.11 |  | | Повторение и закрепление пройденного о частях тела и предметах санитарии и гигиены | |
| 12 | Называние и показывание предметов гигиены и санитарии на натуральных объектах. | 1 | 29.11 | Иллюстрация | |  | |
| 13 | Различение, называние и показывание действий, связанных с гигиеной тела. | 1 | 06.12 | Иллюстрация | |  | |
| 14 | Практическое занятие: мытье рук мылом, вытирание рук. | 1 | 13.12 | Иллюстрация | | Навыки и правила утренней зарядки и обмывания тела до пояса. Умение следить за чистотой рук и ног; мыть их без напоминания после пользования туалетом и всякого загрязнения. | |
| 15 | Зубы и уход за ними. Гигиенические правила ухода за зубами. | 1 | 20.12 | Иллюстрация | |  | |
| 16 | Зубная щётка и паста. Выявление у учащихся навыка пользования зубной щёткой и пастой. | 1 | 27.12 |  | |  | |
| 17 | Красота. Образ опрятного человека. Уход за волосами. | 1 | 10.01 | Картинки | |  | |
| 18 | Одежда и её назначение. Называние и показывание предметов одежды. | 1 | 17.01 | Образец одежды | |  | |
| 19 | Повторение: уход за кожей рук. | 1 | 24.01 | Образец, | | Вырезание, приклеивание. | |
| 20 | Игра «Поход в парикмахерскую». | 1 | 31.01 | Иллюстрации | |  | |
| 21 | Волосы. Уход за волосами. | 1 | 07.02 | Предметные картинки | |  | |
| 22 | Показывание и называние средств по уходу за волосами. | 1 | 21.02 | Предметные картинки | |  | |
| 23 | Показывание и называние средств по уходу за волосами на картинке. | 1 | 28.02 | Предметные картинки | |  | |
| 24 | Практическое занятие: умение пользоваться расческой. | 1 | 06.03 | Предметные картинки | |  | |
| 25 | Сервировка стола. | 1 | 13.03 | Предметные картинки | | Закрепление ранее приобретенных навыков.  Аккуратное употребление пищи - умение пользоваться чашкой, тарелкой, ложкой, салфеткой. | |
| 26 | Практические навыки уборки стола после прием пищи. | 1 | 20.03 | Предметные картинки | | Закрепление ранее приобретенных навыков.  Аккуратное употребление пищи - умение пользоваться чашкой, тарелкой, ложкой, салфеткой. | |
| 27 | Зимняя одежда. Выбор одежды по погоде. |  | 03.04 |  | |  | |
| 28 | Зимняя обувь. Особенности зимней обуви. |  |  |  | |  | |
| 29 | Распределение обуви по сезонам (осень, зима, весна, лето). |  | 10.04 |  | |  | |
| 30 | Уборка игрушек, одежды, обуви в шкаф. |  | 17.04 |  | |  | |
| 31 | Дежурство по классу. Подготовка к уроку. |  | 24.04 |  | |  | |
| 32 | Уточнение представлений о повседневной и праздничной одежде. |  | 08.05 |  | |  | |
| 33 | Формирование полезных привычек: уход за  учебными вещами: самостоятельно складывание учебных принадлежностей |  | 15.05 |  | |  | |
| 34 | Повторение: уход за волосами;  уход за ногтями;  уход за кожей рук. |  | 22.05 |  | |  | |

**Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности « Гигиена и самообслуживание»**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема**  **(содержание)** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Планируемые результаты** | | **Примечание** |
| Базовые понятия |  |
| 1 | Ориентировка на схеме собственного тела: правой и левой руки, ноги | 1 | 05.09 | Режим дня, режимные моменты  Части суток (утро, день, вечер, ночь) | Называть части суток  Перечислять режимные моменты  Обращать к взрослым за помощью  Благодарить за оказанную помощь |  |
| 2 | Части тела человека | 1 | 12.09 | Внешний вид  Опрятность Аккуратность  Туалетная бумага  Мыло | Пользоваться туалетом, выходить из туалета чистыми и одетыми  Соблюдать последовате-льность при мытье рук |  |
| 3 | Уборка в классе, содержание в порядке учебных принадлежностей | 1 | 19.09 | Одежда  Обувь  Аккуратность  Порядок | Аккуратно складывать одежду  Ставить обувь на место |  |
| 4 | Предметы санитарии и гигиены | 1 | 26.09 | Аккуратность  Чашка, ложка, тарелка, салфетка  Правила | Уметь аккуратно есть  Пользоваться чашкой, тарелкой, ложкой, салфеткой  Правильно вести себя за столом |  |
| 5 | Правила ухода за руками | 1 | 03.10 | Режим дня, режимные моменты  Части суток (утро, день, вечер, ночь) | Называть части суток  Перечислять режимные моменты  Обращать к взрослым за помощью  Благодарить за оказанную помощь |  |
| 6 | Правила ухода за ногами | 1 | 10.10 | Порядок  Чистота | Вытирать пыль  Протирать листья комнатных растений |  |
| 7 |  | 1 | 17.10 | Внешний вид  Опрятность Аккуратность | Мыть руки после туалета и перед едой  Пользоваться носовым платком |  |
| 8 | Носовой платок. Назначение носового платка | 1 | 24.10 | Режим дня, режимные моменты  Части суток (утро, день, вечер, ночь) | Называть части суток  Перечислять режимные моменты  Обращать к взрослым за помощью  Благодарить за оказанную помощь |  |
| 9 | Причесывание, уход за волосами | 1 | 31.10 | Части тела и лица  Зеркало | Называть, показывать части тела и лица  Оценивать свой внешний вид с использованием зеркала и без него |  |
| 10 | Хранение предметов туалета | 1 | 07.11 | Одежда, обувь  Аккуратность  Порядок, чистота  Стиральная машина  Стиральный порошок  Щетки для одежды, обуви  Крем для обуви | Аккуратно складывать свою одежду  Чистить одежду щеткой |  |
| 11 | Обобщение.  Чистота-залог здоровья | 1 | 14.11 | Аккуратность  Чашка, ложка, тарелка, салфетка  Правила | Уметь аккуратно есть  Пользоваться чашкой, тарелкой, ложкой, салфеткой  Правильно вести себя за столом |  |
| 12 | Одежда. Назначение и уход за одеждой. | 1 | 21.11 | Режим дня  Режимные моменты  Части суток (утро, день, вечер, ночь) | Называть части суток  Перечислять режимные моменты  Обращать к взрослым за помощью  Благодарить за оказанную помощь |  |
| 13 | Навык одевания и раздевания | 1 | 28.11 | Внешний вид  Опрятность Аккуратность | Пользоваться туалетом, выходить из туалета чистыми и одетыми  Соблюдать последовательность при мытье рук |  |
| 14 | Следи за своим внешним видом: умение заправлять рубашку в брюки ,кофту в юбку. |  | 05.12 | Одежда, обувь  Аккуратность  Порядок, чистота  Стиральная машина  Стиральный порошок  Щетки для одежды, обуви  Крем для обуви | Аккуратно складывать свою одежду  Чистить одежду щеткой  Рассказывать о стирке одежды, чистке обуви |  |
| 15 | Порядок одевания  разных частей одежды | 1 | 12.12 | Аккуратность  Чашка, ложка, тарелка, салфетка  Правила | Уметь аккуратно есть  Пользоваться чашкой, тарелкой, ложкой, салфеткой  Правильно вести себя за столом |  |
| 16 | Различение лицевой и изнаночной стороны одежды. | 1 | 19.12 | Порядок  Чистота | Вытирать пыль  Протирать листья комнатных растений  Мыть стены |  |
| 17 | Обувь. Ее назначение. Уход за обувью. | 1 | 26.12 | Режим дня, режимные моменты  Части суток (утро, день, вечер, ночь) | Называть части суток  Перечислять режимные моменты  Обращать к взрослым за помощью  Благодарить за оказанную помощь |  |
| 18 | Дежурство в столовой. Сервировка стола на обед и уборка после еды. | 1 | 09.01 | Зубная щетка, зубная паста  Расческа  Зеркало | Пользоваться зубной щеткой  Пользоваться расческой |  |
| 19 | Дежурство в столовой. Сервировка стола на обед и уборка после еды. | 1 | 16.01 | Одежда, обувь  Аккуратность  Порядок, чистота  Стиральная машина  Стиральный порошок  Щетки для одежды, обуви  Крем для обуви | Аккуратно складывать свою одежду  Чистить одежду щеткой  Рассказывать о стирке одежды, чистке обуви |  |
| 20 | Основные предметы питания. | 1 | 23.01 | Аккуратность  Чашка, ложка, тарелка, салфетка  Правила | Уметь аккуратно есть  Пользоваться чашкой, тарелкой, ложкой, салфеткой  Правильно вести себя за столом |  |
| 21 | Прием пищи Правила поведения за столом | 1 | 30.01 | Порядок  Чистота | Вытирать пыль  Протирать листья комнатных растений |  |
| 22 | Сюжетно-ролевая игра»Мы ждем гостей» | 1 | 06.02 | Самостоятельность  Пуговицы, молнии, кнопки, липучки, шнурки | Самостоятельно одеваться, раздеваться  Застегивать, расстегивать пуговицы, молнии, кнопки, липучки  Завязывать шнурки |  |
| 23 | Гигиена одежды. Уход за сезонной одеждой |  | 13.02 | Внешний вид  Опрятность Аккуратность  Туалетная бумага  Мыло  Носовой платок | Пользоваться туалетом, выходить из туалета чистыми и одетыми  Соблюдать последовательность при мытье рук  Пользоваться носовым платком |  |
| 24 | Уход за обувью.  Гигиена обуви. | 1 | 20.02 | Одежда, обувь  Аккуратность  Порядок, чистота  Стиральная машина  Стиральный порошок  Щетки для одежды, обуви  Крем для обуви | Аккуратно складывать свою одежду  Чистить одежду щеткой  Рассказывать о стирке одежды, чистке обуви |  |
| 25 | Различие белья и одежды. Учимся заправлять постель. | 1 | 27.02 | Аккуратность  Чашка, ложка, тарелка, салфетка  Правила | Уметь аккуратно есть  Пользоваться чашкой, тарелкой, ложкой, салфеткой  Правильно вести себя за столом |  |
| 26 | Уборка игрушек. | 1 | 05.03 | Режим дня  Режимные моменты  Части суток (утро, день, вечер, ночь) | Называть части суток  Перечислять режимные моменты  Обращать к взрослым за помощью  Благодарить за оказанную помощь |  |
| 27 | Уборка рабочего места. | 1 | 12.03 | Порядок  Чистота | Вытирать пыль  Протирать листья комнатных растений |  |
| 28 | Уборка класса. | 1 | 19.03 | Самостоятельность  Пуговицы, молнии, кнопки, липучки, шнурки | Самостоятельно одеваться, раздеваться  Застегивать, расстегивать пуговицы, молнии, кнопки, липучки  Завязывать шнурки |  |
| 29 | Содержи в порядке книжки и тетрадки. | 1 | 09.04 | Зубная щетка, зубная паста  Расческа  Зеркало | Пользоваться зубной щеткой  Пользоваться расческой  Приводить себя в порядок с помощью зеркала и без него |  |
| 30 | Ремонт книг. | 1 | 16.04 | Аккуратность  Чашка, ложка, тарелка, салфетка  Правила | Уметь аккуратно есть  Пользоваться чашкой, тарелкой, ложкой, салфеткой  Правильно вести себя за столом |  |
| 31 | Охрана здоровья. Мойдодыр рассказывает. | 1 | 23.04 | Режим дня  Режимные моменты  Части суток (утро, день, вечер, ночь) | Называть части суток  Перечислять режимные моменты  Обращать к взрослым за помощью  Благодарить за оказанную помощь |  |
| 32 | Навыки одевания, раздевания | 1 | 30.04 | Самостоятельность  Пуговицы, молнии, кнопки, липучки, шнурки | Самостоятельно одеваться, раздеваться  Застегивать, расстегивать пуговицы, молнии, кнопки, липучки. Завязывать шнурки |  |
| 33 | Поведение в школе: к классе, в столовой , в библиотеке. | 2 | 07.05  14.05 | Порядок  Чистота | Вытирать пыль  Протирать листья комнатных растений  Мыть стены |  |
| 34. | Участие в линейке. |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности:**

**« Гигиена и самообслуживание» в 3 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | **Дата** |
|  | **Раздел 1: « Гигиена»** |  |
| 1. | Правила личной гигиены. | 01.09 |
| 2. | Уход за полостью рта. | 08.09 |
| 3. | Берегите зрение. | 15.09 |
| 4. | Чистота и порядок личных ( индивидуального пользования) вещей. | 22.09 |
| 5. | Уход за кожей рук и ног. | 29.09 |
| 6. | Правила применения специальных моющих средств для стирки белья. | 06.10 |
| 7. | Приёмы стирки и сушки мелких вещей. | 13.10 |
| 8 | Гигиена тела, её значение для человека. | 20.10 |
|  | **Раздел 2: « Одежда и обувь».** |  |
| 9. | Изучение названий одежды и обуви: уличная, школьная, домашняя. | 27.10 |
| 10. | Виды одежды и обуви. | 10.11 |
| 11. | Смена одежды и обуви по сезонам. | 17.11 |
| 12. | Места и правила хранения одежды и обуви. | 24.11 |
| 13. | Уход за одеждой : чистка, сушка. | 01.12 |
| 14. | Шнуровка ботинок. Завязывание и развязывание шнурков. | 08.12 |
|  | **Раздел 3: «Питание».** |  |
| 15. | Повторение санитарных требований при приготовлении пищи. | 15.12 |
| 16 | Продукты питания и их значение. | 22.12 |
| 17. | Названия и назначения кухонной посуды. | 29.12 |
| 18. | Названия и назначения нагревательных приборов, правила пользования ими. | 12.01 |
| 19. | Техника безопасности при приготовлении пищи. | 19.01 |
| 20. | Режим питания - завтрак, обед, полдник, ужин. | 26.01 |
| 21. | Сервировка стола. | 02.02 |
| 22. | Названия и назначение столовых приборов. | 09.02 |
| 23. | Правила покупки продуктов в магазине. | 16.02 |
| 24. | Экскурсия в продуктовый, овощной магазин. | 01.03 |
|  | **Раздел 4 Практическая работа. Техника безопасности** |  |
| 25. | Ежедневная уборка класса. | 15.03 |
| 26 | Генеральная уборка класса. | 22.03 |
| 27. | Правила ухода за мебелью. | 05.04 |
| 28. | Участие в уборке школьного двора. | 12.04 |
| 29. | Пришивание пуговиц. | 19.04 |
| 30. | Стирка мелких вещей. | 26.04 |
| 31. | Бытовая техника. Техника безопасности | 03.05 |
| 32. | Бытовая техника. Техника безопасности | 10.05 |
| 33. | Повторение пройденного. | 17.05 |
| 34. | Инструктаж по технике безопасности во время летних каникул. | 24.05 |

**Календарно -тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Гигиена и самообслуживание»**

**в 4 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата занятия** |
|  | **1 четверть** |  |  |
|  | Гигиена человека. Утренний и вечерний туалет. | 1 | 05.09 |
|  | Гигиена полости рта. | 1 | 12.09 |
|  | Уход за руками. Ножницы для подстригания ногтей. | 1 | 19.09 |
|  | Какого ухода требуют уши? | 1 | 26.09 |
|  | Мытье и расчёсывание волос. Прически. | 1 | 03.10 |
|  | Косметические средства (дезодорант, туалетная вода). | 1 | 10.10 |
|  | Значение зарядки для человека. | 1 | 17.10 |
|  | Сон, его значение. | 1 | 24.10 |
|  | **2 четверть** |  |  |
|  | Практическое занятие. Заправка постели. | 1 | 07.11 |
|  | Прогулка и ее значение. Виды прогулок. | 1 | 14.11 |
|  | Об одежде и ее пользе для человека. Различение предметов одежды. Одежда по сезонам. | 1 | 21.11 |
|  | Порядок надевания одежды. Лицевая и изнаночная сторона одежды. | 1 | 28.11 |
|  | Различение предметов обуви. Обувь по сезонам. | 1 | 05.12 |
|  | Обувание и снимание обуви на а) липучках, б) пряжках, в) молниях, г) шнуровка | 1 | 12.12 |
|  | Уход за сезонной обувью. | 1 | 19.12 |
|  | Различение головных уборов. Головные уборы по сезонам. | 1 | 26.12 |
|  | **3 четверть** |  |  |
|  | Режим питания, правила питания. Полезные и вредные продукты | 1 | 09.01 |
|  | Ежедневное меню. | 1 | 16.01 |
|  | Столовая и кухонная посуда. Назначение. Уход. Средства для мытья посуды. | 1 | 23.01 |
|  | Завтрак Правильный прием пищи. | 1 | 30.01 |
|  | Сервировка стола на завтрак. | 1 | 06.02 |
|  | Обед. Правильное использование столовых приборов. Навыки культурного поведения | 1 | 13.02 |
|  | Второе блюдо. Правильное использование вилки Использование салфетки  Навыки культурного поведения | 1 | 20.02 |
|  | Практическое занятие. Сервировка чайного стола. | 1 | 27.02 |
|  | Правила пользования электрическим чайником. Техника безопасности при употреблении горячих напитков. | 1 | 05.03 |
|  | Правила пользования электрической плитой. Техника безопасности при употреблении горячей пищи. | 1 | 12.03 |
|  | Правила пользования газовой плитой. Техника безопасности при употреблении горячей пищи. | 1 | 19.03 |
|  | **4 четверть** |  |  |
|  | Опрятность в одежде . Правильный уход за одеждой. | 1 | 09.04 |
|  | Практическое занятие: Уход за одеждой. Средства для стирки личных вещей. Стирка мелких вещей (ручная стирка) | 1 | 16.04 |
|  | Практическое занятие: Уход за одеждой. Стирка в автоматической стиральной машине. Правила пользования. Повседневная стирка. | 1 | 23.04 |
|  | Практическое занятие: Уход за одеждой. Стирка в автоматической стиральной машине. Правила пользования. Повседневная стирка. | 1 | 30.04 |
|  | Практическое занятие: Уход за одеждой. Правила пользования утюгом. Глажка. | 1 | 07.05 |
|  | Практическое занятие: Уход за одеждой. Штопка, пришивание пуговиц, вешалок. | 1 | 14.05 |
|  | Практическое занятие: Уход за одеждой. Штопка, пришивание пуговиц, вешалок. | 1 | 21.05 |
|  | Итоговый урок. «Мойдодыр рассказывает…». | 1 | 28.08 |

**Учебно-методические средства обучения**

**Основная литература**

1. Государственный стандарт общего образования лиц с ограниченными возможностями здоровья.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта // под ред. Л.Б. Баряевой, И.М. Бгажноковой, Д.И.Бойковой, А.П. Зарина. - Псков, 1999.
3. Т.А.Девяткова, Л.Л.Кочетова, А.Г.Петрикова, Н.М.Платонова, А.М.Щербакова «Социально – бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях 8 вида. - М.,2008.

**Дополнительная литература**

1. Маллер А.Р., Цикото Г.В. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью. – М., 2003.
2. Специальная психология / под ред. В.И. Лубовского.– М., 2006.
3. Специальная педагогика. / Под ред. Н.М. Назаровой. – М., 2001. – 395с.
4. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребёнок в семье и обществе: социализация детей с нарушением интеллекта. – СПб., 2005.
5. Щербакова А.М. Воспитание ребенка с нарушениями развития. М., 2002.

**Наглядный материал**

1. Наглядно - дидактическое пособие (см. паспорт класса);
2. Плакаты (см. паспорт класса);
3. Развивающие игры (см. паспорт класса);
4. Мультимедийные презентации.

**Раздаточный материал**

1. Папки по гигиене и самообслуживанию.