

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
"Школа - интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1 г. Белая Холуница"

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
КОГОВУ ШИ ОВЗ №1
г. Белая Холуница
от _____ № _____
Директор КОГОВУ ШИ ОВЗ №1
_____ Н.В. Ушакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Самообслуживание»
предметная область «Человек»
для первого этапа обучения (1¹ - 4 классы)

Составитель Н.Н. Черезова
учитель начальных классов

г. Белая Холуница
2021 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Самообслуживание» для первого этапа обучения I¹–IV класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4).

Рабочая программа адаптирована для обучения учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, через создание специальных условий обучения, которые включают в себя использование специальных образовательных программ, специальных учебников, учебных пособий, дидактических материалов и учитывает возможности, особенности психофизического развития детей с ОВЗ.

Задачи предмета:

Представление о себе как "Я", осознание общности и различий "Я" от других; распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта.

Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей: прием пищи, туалет, гигиена тела, одевание/раздевание.

Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Представления о своей семье, о взаимоотношениях в семье.

2. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Самообслуживание» направлен на организацию простой и доступной практической деятельности обучающихся, способствуют общему развитию обучающихся с НОДА и ТМНР, формируют умения решать постоянно возникающие жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей. Эти занятия являются средством активного познания окружающей действительности.

Задачи:

1. Дать учащимся необходимые знания, сформировать практические умения обслуживать себя при одевании и раздевании, приеме пищи и питье и других гигиенических процедурах;
2. Формировать мотивацию к самообслуживанию, формировать умение слушать учителя и выполнять его требования;
3. Формировать умения принимать помощь при одевании и раздевании, приеме пищи и питье и других гигиенических процедурах;
4. Формировать умения сообщать о своих потребностях;
5. Формировать умения следить за своим внешним видом;
6. Воспитывать самостоятельность, положительное отношение к самостоятельности;
7. Способствовать общему развитию данной категории детей.

8. Способствовать абилитации, коррекции и адаптации учащихся в современное общество.

На занятиях по «Самообслуживанию» учащиеся ставят перед собой необходимость планировать свою работу. Они начинают осознавать логическую последовательность определенных действий. Это важно также для формирования речи данной категории детей, у которых словарный запас настолько беден, что они не знают названий окружающих их предметов. Это требует участия всех анализаторов: зрительного, осязательного, вкусового, обонятельного. Большое значение имеет на уроках применение на уроках самообслуживания простейших коммуникативных навыков.

Учащиеся первых лет обучения приобретают первичные навыки по самообслуживанию, личной гигиене. В учебном плане предусмотрены специальные уроки по привитию и закреплению санитарно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Знания и умения, которые даются детям на уроках, должны постоянно закрепляться и вводиться в их повседневную жизнь.

На уроках детально обрабатываются все операции по санитарно-гигиеническим требованиям и самообслуживанию. Для этого занятия должны быть оборудованы необходимыми пособиями (специально изготовленные полотна для обучения шнурованию, застегиванию пуговиц, картины, таблицы).

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 деятельность детей, обучая их навыкам самообслуживания, важно не подавить стремление к самостоятельности, важнейший фактор в формировании жизненных компетенций. 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.

Очень действенными приемами является показ инсценировок с помощью игрушек настольного театра, театра бибабо. Сюжет учитель придумывает сам.

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 внимательно, доброму отношению друг к другу.

Формированию у данной категории учащихся потребности участвовать в посильном для него жизнедеятельности способствует воспитанию у детей интереса к деятельности взрослых. Этому способствует такой методический прием, как создание ситуаций, побуждающих к удовлетворению первоочередных потребностей.

3. Место учебного предмета «Самообслуживание» на первом этапе обучения в учебном плане.

Учебный предмет «Самообслуживание» входит в предметную область "Человек", относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с НОДА (вариант 6.4.)

По примерному годовому учебному плану на учебный предмет «Развитие речи и окружающий природный мир» отведено в 1¹ и 1 классах - 1 час в неделю, во 2 – 4 классах – 2 часа в неделю. Место учебного предмета «Развитие речи и окружающий природный мир» в учебном плане для первого этапа обучения в соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с НОДА с ТМНР представлено в следующей таблице:

Класс	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов за год
1 (доп) класс	33 учебные недели	1 час	33
1 класс	33 учебные недели	1 час	33
2 класс	33 учебные недели	1 час	33
3 класс	33 учебные недели	1 час	33
4 класс	33 учебные недели	1 час	33

4. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Развитие речи и окружающий природный мир» на первом этапе обучения (1¹ - 4 классы):

Возможные личностные результаты освоения АООП обучающимися с НОДА с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, ТМНР) заносятся в СИПР с учетом их индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей и могут включать:

- 1) осознание себя, как "Я"; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 2) развитие адекватных представлений о окружающем социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела и др;
- 3) понимание собственных возможностей и ограничений, умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и (или) имплантом и другими личными техническими средствами в разных ситуациях; умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.
- 4) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;

- 5) способность к осмыслению социального окружения;
- 6) развитие самостоятельности,
- 7) овладение общепринятыми правилами поведения;
- 8) наличие интереса к практической деятельности.

Результаты освоения программы базовых учебных действий

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Формирование учебного поведения:

1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке;
- фиксирует взгляд на яркой игрушке;
- фиксирует взгляд на движущей игрушке;
- переключает взгляд с одного предмета на другой;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксирует взгляд на изображении;
- фиксирует взгляд на экране монитора.

2) умение выполнять инструкции педагога:

- понимает жестовую инструкцию;
- понимает инструкцию по инструкционным картам;
- понимает инструкцию по пиктограммам;
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

3) использование по назначению учебных материалов:

- бумаги;

- цветной бумаги;
- пластилина.

4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполняет действие способом рука-в-руке;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога;
- выполняет действия с опорой на картинный план с помощью педагога.

Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.

3) с заданными качественными параметрами:

- ориентируется в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету, коррекционному курсу.

Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.:

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;
- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога

Предметные результаты освоения учебного предмета

1) Формирование представлений о себе, осознание общности и различий с другими.

- Представления о собственном теле.
- Распознавание своих ощущений и обогащение сенсорного опыта.
- Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.
- Отнесение себя к определенному полу.
- Умение определять "мое" и "не мое", осознавать и выражать свои интересы, желания.
- Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, свои интересы, хобби и другие.
- Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

2) Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с

необходимыми оздоровительными процедурами.

- Формирование умений определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), локализовать болезненные ощущения и сообщать о них взрослым.
- Умение соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром и вечером)

5. Содержание учебного предмета «Самообслуживание» на первом этапе обучения (1¹ - 4 классы)

Навыки, связанные с гигиеной тела (8 ч).

Научить детей показывать и называть правую и левую руку, правую и левую ногу, части тела: лоб, подбородок, затылок, щеки, губы. Закрепление ранее приобретенных навыков. Уметь мыть ноги. Уметь пользоваться носовым платком. Уметь причесываться и следить за аккуратностью волос.

Навыки одевания и раздевания (7 ч). Закрепление ранее приобретенных навыков. Уметь следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в брюки, застегивать рубашку и брюки на все пуговицы, натягивать чулки, расправлять складки воротничка. Знать, в каком порядке одевать разные части одежды. Учить различать лицевую сторону от изнанки, застегивать и расстегивать пуговицы, различать обувь для правой и левой ноги. Уметь шнуровать ботинки и развязывать завязанные шнурки.

Навыки, связанные с приемом пищи (10 ч). Закрепление ранее приобретенных навыков. Уметь различать и называть основные предметы питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло, сахар, соль, варенье, конфета, пряник, белый хлеб, черный хлеб, кисель, компот, чай, кофе, какао, пирожок).

Навыки, связанные с гигиеной одежды, обуви, постели (3 ч). Уметь заправлять постель под присмотром воспитателя, вечером приготовить ее на ночь. Вытирать ноги, входя в помещение со двора, стряхивать снег с одежды.

Навыки поведения и самообслуживания (5 ч). Уметь содержать в чистоте и определенном порядке свои вещи, рабочее место (парту), школьные принадлежности.

6. Тематическое планирование учебного предмета «Самообслуживание» на первом этапе обучения (1¹ - 4 классы) с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Раздел	Виды деятельности
1 класс	
Навыки, связанные с гигиеной тела (8 ч).	Показ и называние правой и левой руки, правой и левой ноги, частей тела: лоб, подбородок, затылок, щеки, губы. Умение мыть ноги. Умение пользоваться носовым платком.

	Умение причесываться и следить за аккуратностью волос.
Навыки одевания и раздевания (7 ч).	Умение следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в брюки, застегивать рубашку и брюки на все пуговицы, натягивать чулки, расправлять складки воротничка. Знание порядка одевания разных частей одежды. Различение лицевой стороны от изнанки, застегивание и расстегивание пуговиц, различие обуви для правой и левой ноги. Шнурование ботинок и развязывание завязанных шнурков.
Навыки, связанные с приемом пищи (10 ч).	Умение различать и называть основные предметы питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло, сахар, соль, варенье, конфета, пряник, белый хлеб, черный хлеб, кисель, компот, чай, кофе, какао, пирожок).
Навыки, связанные с гигиеной одежды, обуви, постели (3 ч).	Умение заправлять постель под присмотром воспитателя, вечером приготовить ее на ночь. Вытирание ног, при входе в помещение со двора, стряхивание снега с одежды.
Навыки поведения и самообслуживания (5 ч).	Умение содержать в чистоте и определенном порядке свои вещи, рабочее место (парту), школьные принадлежности.
2 класс	
Я – человек. Представления о себе.	<p>Предметные БУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; • делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; • работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, устное высказывание, предъявленных на бумажных и электронных носителях); • составлять простые нераспространенные предложения. <p>Личностные БУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; • способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей
Гигиена тела.	<p>Предметные БУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять элементарные правила личной гигиены (умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться и т.д) • составлять простые нераспространенные предложения. <p>Личностные БУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; • способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; • самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей
Уход за зубами.	<p>Предметные БУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять элементарные правила личной гигиены (умываться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться и т.д) • составлять простые нераспространенные предложения; • работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях); <p>Личностные БУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; • способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; • самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей
Носовой платок. Уход за волосами. Туалет.	<p>Личностные БУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; • проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; • обращаться за помощью и принимать помощь.

	<p>Предметные БУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях); • выполнять элементарные правила личной гигиены (умыться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться и т.д) • составлять простые нераспространенные предложения;
Одежда и внешний вид.	<p>Личностные БУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; • проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; • обращаться за помощью и принимать помощь. <p>Предметные БУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание); • ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды; • составлять простые нераспространенные предложения
Прием пищи.	<p>Личностные БУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; • проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; • обращаться за помощью и принимать помощь. <p>Предметные БУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • работать с несложной по содержанию и структуре информацией; • использовать во время еды столовых приборов, пить из кружки, пользоваться салфеткой; • составлять простые нераспространенные предложения
3 класс	

Гигиена тела.	<p>Называние предметов санитарии и гигиены, для чего нужны. Понятие жидкое мыло.</p> <p>Умение подстригать ногти ножницами</p> <p>Умение мыть лицо, руки.</p> <p>Узнавание и называние частей рта: зубы, губы, язычок</p> <p>Называние предметов санитарии. Открывание и закрывание тюбика с зубной пастой.</p> <p>Умение чистить зубы и полоскать рот.</p>
Обращение с одеждой и обувью.	<p>Различение видов застежек: пуговица, липучка, молния, кнопка.</p> <p>Умение застегивать и расстегивать виды знакомые виды застежек.</p> <p>Умение завязывать и развязывать шнурок.</p> <p>Узнавание видов одежды.</p> <p>Умение последовательно одеваться и раздеваться.</p> <p>Умение выворачивать одежду.</p>
Прием пищи.	<p>Умение пользоваться ложкой и вилок.</p> <p>Знание и называние напитков.</p> <p>Умение очищать фрукты и овощи.</p> <p>Умение убирать за собой со стола.</p>
Туалет.	<p>Соблюдение последовательности действий в туалете.</p> <p>Умение пользоваться туалетной бумагой.</p>
	4 класс
Гигиена тела.	<p>Показывание и называние правой и левой руки; умение показывать и называть пальцы (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец), правую и левую ногу, части тела: лоб, подбородок, затылок, щеки, губы. Закрепление ранее приобретенных навыков. Умение чистить зубы, полоскать рот. Умение мыть ноги. Умение пользоваться носовым платком. Умение причесываться и следить за аккуратностью волос.</p>
Одевание и раздевание.	<p>Закрепление ранее приобретенных навыков. Умение следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в брюки, застегивать рубашку и брюки на все пуговицы, расправлять складки воротничка. Знание, в каком порядке надевать разные части одежды. Различение лицевой стороны от изнанки, застегивание и расстегивание пуговиц, различение обуви для правой и левой ноги. Умение шнуровать ботинки и</p>

	развязывать завязанные шнурки.
Прием пищи.	Сервировка стола перед приемом пищи. Без напоминания взрослого мыть руки перед едой. Закрепление ранее приобретенных навыков. Умение различать и называть основные предметы питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло, сахар, соль, варенье, конфета, пряник, белый хлеб, черный хлеб, кисель, компот, чай, кофе, какао, пирожок). Умение мыть посуду под присмотром старших.
Одежда, обувь.	Умение заправлять постель под присмотром взрослого, вечером приготовить ее на ночь. Вытирание ног при входе в помещение со двора, стряхивание снега с одежды.
Поведение и самообслуживание.	Умение содержать в чистоте и определенном порядке свои вещи, рабочее место, школьные принадлежности.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

1. М.А.Тарасов. Коррекция социального и речевого развития детей 3-7 лет. М., Сфера, 2005г.
2. Л.М.Шипицына. Уроки общения для детей с нарушениями интеллекта. С-Пб., Просвещение, 2006г.
3. К.П.Нефедова. Посуда и столовые принадлежности. Какие они? М., Гном и Д., 2008г.
4. Т.М.Карпенко. Сборник загадок. М., Просвещение, 1988г.
5. Обучение детей с выраженным нарушением интеллекта. Программно-методический материал./ Под ред. Бгажноковой И.М. М.: Владос, 2007г.
6. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. М., Вако, 2004г.
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. Игра «Эволюция транспорта и окружающих нас вещей». г.Киров, 2010г.

14. Аудиоэнциклопедия «Если хочешь быть здоров».

15. М. Безруких, Т. Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников. Разговор о правильном питании. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011г.

Приложение №1 к рабочей программе учебного предмета «Самообслуживание» на первом этапе обучения (1¹- 4 классы)

Календарно-тематическое тематическое планирование 1 класс

1	2		3	4
№ п/п	Дата		Название раздела, темы урока	Кол-во часов
	план	факт		
1.	6.09.		Навыки, связанные с гигиеной тела.	1
2.	13.09		Показ и название правой и левой руки, правой и левой ноги, частей тела: лоб, подбородок, затылок, щёки, губы.	1
3.	20.09.		Закрепление ранее приобретённых навыков.	1
4.	27.09.		Мытье ног.	1
5.	4.10.		Правила пользования носовым платком.	1
6.	11.10.		Уход за волосами: причёсывание.	1
7.	18.10.		Навыки одевания и раздевания.	1
8.	25.10.		Закрепление ранее приобретённых навыков.	1
9.	8.11.		Внешний вид: заправка рубашки в штаны, застёгивание рубашки и штанов на все пуговицы, натягивание чулок, расправление складок воротника.	1
10.	15.11.		Внешний вид: заправка рубашки в штаны, застёгивание рубашки и штанов на все пуговицы, натягивание чулок, расправление складок воротника.	1
11.	22.11.		Порядок надевания разных частей одежды.	1
12.	29.11.		Различение лицевой стороны от изнанки, застёгивание и расстегивание пуговиц.	1
13.	6.12.		Различение обуви для правой и левой ноги.	1
14.	13.12.		Шнуровка ботинок и развязывание, завязанных шнурков.	1
15.	20.12.		Шнуровка ботинок и развязывание, завязанных шнурков.	1
16.	27.12.		Навыки, связанные с приёмом пищи.	1
17.			Закрепление ранее приобретённых навыков.	1
18.			Правила поведения при приеме пищи, поведение в столовой.	1
19.			Оказание помощи старшим в сервировке стола, в уборке после еды.	1
20.			Различение и название основных продуктов питания (суп, каша, мясо, котлеты); картофель, рыба, яйцо, масло, сахар, соль, варенье, конфета, пряник, белый хлеб, чёрный хлеб, кисель, компот, чай, кофе, какао, пирожок и т.д.).	1

21.			Различение и называние основных продуктов питания (картофель, рыба, яйцо, масло, сахар, соль).	1
22.			Различение и называние основных продуктов питания (варенье, конфета, пряник, белый хлеб, чёрный хлеб).	1
23.			Различение и называние основных продуктов питания (кисель, компот, чай, кофе, какао)	1
24.			Различение и называние основных продуктов питания (пирожное, пирожок, печенье, пряник, булочка).	1
25.			Закрепление ранее приобретённых навыков.	1
26.			Гигиена одежды: стряхивание снега с одежды, входя в помещение со двора.	1
27.			Гигиена обуви: вытирание ног, входя в помещение со двора.	1
28.			Гигиена постели: заправка постели под присмотром воспитателя (учителя).	1
29.			Навыки поведения среди других детей.	1
30.			Навыки самообслуживания: содержание в чистоте и определённом порядке своих вещей.	1
31.			Навыки самообслуживания: содержание в чистоте и определённом порядке рабочего места (парта).	1
32.			Навыки самообслуживания: содержание в чистоте и определённом порядке школьных принадлежностей.	1
33.			Закрепление ранее приобретённых навыков.	1

Приложение №2 к рабочей программе учебного предмета «Самообслуживание» на первом этапе обучения (1¹- 4 классы)

Календарно-тематическое тематическое планирование 2 класс

1 № п/п	2 Дата		3 Название раздела, темы урока	4 Кол-во часов
	план	факт		
			Я – человек. Представления о себе.	
1.			Формирование представлений о себе: кто я? Моё имя и фамилия.	
2.			Формирование представлений о себе: я не такой как ты. Мальчик, девочка.	1
3.			Знакомство с частями тела: туловище (живот, спина).	
4.			Знакомство с частями тела: руки (правая, левая), пальцы.	
5.			Знакомство с частями тела: ноги (правая, левая).	
6.			Знакомство с частями тела: ноги (колени, стопа, пальцы, ногти).	
7.			Знакомство с частями тела: голова (волосы, глаза, нос, рот, уши)	
8.			Заключительный урок по теме: «Я – человек. Представление о себе».	
			Гигиена тела.	
9.			Формирование представлений о душевой комнате. Вентили с горячей и холодной водой.	
10.			Знакомство с предметом личной гигиены. Твёрдое и жидкое мыло, его назначение	
11.			Знакомство с предметом личной гигиены. Бумажное полотенце, автоматическая сушилка.	
12.			Уход за зубами.	
13.			Формирование понятий о зубах и их значении	
14.			Формирование понятий о средствах ухода за зубами: щётка и паста, их назначение.	
15.			Формирование понятий о чистке зубов. Правила чистки зубов.	
16.			Практическое занятие «Чистка зубов. Полоскание полости рта».	
			Носовой платок.	
17.			Формирование понятий о носовом платке, его назначении.	
18.			Уход за волосами.	
19.			Знакомство с предметами личной гигиены: расчёска, её назначение.	
20.			Знакомство с средствами ухода за волосами: шампунь и его назначение. Игра «Помоем голову кукле Кате».	
			Туалет.	

21.			Знакомство с унитазом, туалетной бумагой и их назначением.	
22.			Последовательность действий в туалете.	
			Одежда и внешний вид.	
23.			Формирование понятий о предметах одежды и ее частях.	
24.			Формирование понятий о складывании снятой одежды.	
25.			Различение и называние предметов верхней и нижней одежды и ее частей.	
26.			Формирование понятий о видах обуви. Различение обуви для правой и левой ноги.	
			Прием пищи.	
27.			Формирование представлений о культуре приема пищи, о предметах, необходимых для приема пищи.	
28.			Уточнение представлений о продуктах питания	
29.			Пополнение представлений о различении кулинарных блюд	
30.			Формирование представлений о напитках	
31.			Практическое занятие «Накрываем на стол».	
32.			Практическое занятие «Учимся использовать ложку и вилку».	
33.			Практическое занятие «Последовательность действий при приеме пищи».	

Приложение №3 к рабочей программе учебного предмета «Самообслуживание» на первом этапе обучения (1¹- 4 классы)

Календарно-тематическое тематическое планирование 3 класс

1	2		3	4
№ п/п	Дата		Название раздела, темы урока	Кол-во часов
	план	факт		
			Гигиена тела.	
1.			Части тела.	
2.			Предметы личной гигиены: мыло, полотенце, шампунь, расческа.	1
3.			Зубная щетка, зубная паста.	
4.			Подстригание ногтей.	
5.			Чистка зубов. Значение. Правила.	
6.			Мытьё, вытирание и чистка ушей.	
7.			Расчёсывание волос.	
			Обращение с одеждой и обувью.	
8.			Различение предметов одежды. Одежда по сезонам.	
9.			Различение предметов обуви. Обувь по сезонам.	
10.			Различение головных уборов. Головные уборы по сезонам.	
11.			Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды	
12.			Выворачивание одежды	
13.			Расстегивание и застегивание липучки	
14.			Расстегивание и застегивание пуговицы.	
15.			Расстегивание и застегивание пуговицы.	
16.			Формирование навыка расстегивания кнопки.	
17.			Формирование навыка застегивания кнопки.	
18.			Формирование навыка расстегивания ремня.	
19.			Формирование навыка застегивания ремня.	
20.			Формирование навыка развязывания шнурка.	
21.			Формирование навыка завязывания шнурка.	
22.			Последовательность разувания/ обувания на прогулку.	
			Прием пищи.	

23.			Полезные и вредные продукты.	
24.			Правила поведения за столом	
25.			Напитки. Виды напитков (чай, компот, молоко), их называние.	
26.			Приём пищи: питьё напитка из кружки; питьё через соломинку.	
27.			Обед. Еда ложкой первых блюд.	
28.			Второе блюдо. Еда вилкой. Использование салфетки.	
29.			Уборка тарелки и чашки за собой, вытирание стола тряпкой	
			Туалет.	
30.			Соблюдение последовательности действий в туалете	
31.			Умение пользования туалетом. Мытьё рук после туалета.	
32.			Умение пользования туалетной бумагой. Мытьё рук после туалета.	
33.			Обобщающий урок.	

Приложение №4 к рабочей программе учебного предмета «Самообслуживание» на первом этапе обучения (1¹- 4 классы)

Календарно-тематическое тематическое планирование 4 класс

1	2		3	4
№ п/п	Дата		Название раздела, темы урока	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Части тела	
2.			Предметы личной гигиены: мыло, полотенце, шампунь, расческа	
3.			Зубная щетка, зубная паста	1
4.			Подстригание ногтей.	
5.			Чистка зубов. Значение. Правила.	
6.			Мытьё, вытирание и чистка ушей.	
7.			Расчёсывание волос.	
8.			Зарядка по утрам.	
9.			Различение предметов одежды. Одежда по сезонам.	
10.			Различение предметов обуви. Обувь по сезонам.	
11.			Различение головных уборов. Головные уборы по сезонам.	
12.			Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды	
13.			Выворачивание одежды	
14.			Растегивание и застегивание липучки	
15.			Растегивание и застегивание пуговицы	
16.			Растегивание и застегивание молнии	
17.			Формирование навыка расстегивания кнопки.	
18.			Формирование навыка застегивания кнопки.	
19.			Формирование навыка расстегивания ремня.	

20.			Формирование навыка застегивания ремня.	
21.			Формирование навыка развязывания шнурка.	
22.			Формирование навыка завязывания шнурка.	
23.			Последовательность разувания/ обувании на прогулку.	
24.			Полезные и вредные продукты.	
25.			Правила поведения за столом	
26.			Напитки. Виды напитков (чай, компот, молоко), их название.	
27.			Приём пищи: питьё напитка из кружки; питьё через соломинку.	
28.			Завтрак. Еда руками.	
29.			Обед. Еда ложкой первых блюд.	
30.			Второе блюдо. Еда вилкой. Использование салфетки.	
31.			Уборка тарелки и чашки за собой, вытирание стола тряпкой	
32.			Соблюдение последовательности действий в туалете	
33.			Умение пользования туалетом. Мытьё рук после туалета.	