

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутска»

| | |
|--|--|
| ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол № 1 от 29.08.2023г. | УТВЕРЖДЕНО Приказом № 77 от 29.08.2023г. |
| | Программа вступает в силу с «01» сентября 2023 г. |

Программа учебного предмета

«Я сам»

4 класс, вариант 2

Иркутск 2023

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Я сам» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО)

Значительное место в общей системе коррекционно-воспитательной работы с детьми занимает обучение их навыкам самообслуживания. Занятия самообслуживания являются средством активного познания окружающей действительности. Практическая деятельность, будучи весьма конкретной и простой по содержанию, является наиболее понятной и доступной воспитанникам. Разнообразие видов труда становится источником приобретения новых знаний и представлений.

Программа учебного предмета «Я сам» для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является средством формирования умений и навыков по самостоятельному обслуживанию своих потребностей. В процессе занятий по данному предмету у них вырабатываются практические умения и навыки, необходимые для их повседневной жизни.

Цель программы «Я сам» является формирование умений и навыков по самостоятельному обслуживанию своих потребностей у детей с ограниченными возможностями здоровья, имеющими умеренную и тяжелую степень умственной отсталости.

Задачи программы: формирование положительного отношения и интереса к бытовому труду, выработка привычки к личной гигиене, чистоте и аккуратности, привитие навыков культуры поведения, воспитание уважения к труду взрослых, привитие детям навыков самостоятельности, искоренение тенденции к иждивенчеству в посильных для детей задачах по самообслуживанию.

Основная 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.

Педагогические технологии, используемые при изучении учебного предмета «Я сам»

- **Игровые технологии**

Данная технология позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечивает психологическую разгрузку учащихся, способствует усвоению информации. Игра позволяет в творческой обстановке сформировать и закрепить знания, умения, навыки. Уроки с использованием игр и игровых ситуаций является эффективным средством обучения и воспитания, так как игра заставляет думать, искать нестандартные решения, предлагать новые идеи. В непринужденной и легкой обстановке игры обучающиеся легче запоминают новый материал. Занимательность игры делает положительной, эмоционально окрашенной монотонную деятельность по запоминанию, повторению, закреплению или усвоению информации.

- **Технологии дифференциации и индивидуализации обучения.**

Дифференциация обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации учащихся в однородные (гомогенные) группы. Индивидуализации обучения – взаимодействие педагога с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учет личностных особенностей ребенка. Технология учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка, создает комфортные

психолого- педагогические условия для активной познавательной деятельности учащихся, развивая их мышление и самостоятельность.

- **Здоровьесберегающие технологии**

Данные технологии направлены на сохранение здоровья учащихся, создание здорового психологического климата на уроках и повышение интереса к изучаемым предметам. Здоровьесберегающие технологии предусматривают проведение упражнений для осанки, систему разминок для глаз, пальчиковые гимнастики, арттерапию, физические минутки, психогимнастику.

- **ИКТ технологии**

Использование ИКТ позволяет расширить возможности получаемой информации. В результате осуществляется познавательное развитие ребенка. Индивидуальная работа ребенка за компьютером создает условия комфортности при выполнении заданий, предусмотренных программой: каждый ребенок работает с оптимальной для него нагрузкой, развиваются индивидуальные способности учащихся, повышается познавательный интерес к учебной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Организуя труд детей, обучая их навыкам самообслуживания, важно не подавить стремление к самостоятельности, важнейший фактор в формировании трудолюбия. 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.

Действенными приемами является показ инсценировок с помощью игрушек настольного театра.

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.

Прослеживаются межпредметная связь программы «Я сам» с такими учебными предметами как: «Окружающий социальный мир», «Человек», «Домоводство», «Изобразительная деятельность».

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа «Я сам» является частью ФАООП УО образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (вариант 2). «Я сам» обозначен как самостоятельный предмет (часть, формируемая участниками образовательного процесса), что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. Большую часть программы составляют практические занятия.

Объем учебного времени отводимого на изучение программы «Я сам» – На его изучение отведено 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Я сам» будут заложены основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

Личностные результаты:

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

- Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- формирование этических чувств, доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

-отнесение себя к определенному полу.

Предметные результаты:

1) *Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других.*

- Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.
- Представление о собственном теле.
- Отнесение себя к определенному полу.
- Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.
- Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы.
- Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.

2) *Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.*

- Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др.
- Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.

3) *Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.*

- Умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому.
- Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета).
- Умение следить за своим внешним видом.

4) *Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.*

- Представления о членах семьи, родственных отношениях в семье и своей социальной роли, обязанностях членов семьи, бытовой и досуговой деятельности семьи.

Содержание программы

Представления о себе.

Научить детей показывать и называть правую и левую руку, правую и левую ногу, части тела: лоб, подбородок, затылок, щеки, губы. Уметь пользоваться носовым платком. Уметь причесываться и следить за аккуратностью волос. Закрепление умения показывать и называть части тела. Уметь показывать и называть пальцы (большой, указательный, средний, безымянный, мизинец). Прививать детям основные гигиенические правила в отношении зубов и полости рта. Навыки и правила утренней зарядки. Уметь следить за чистотой рук;

мыть руки без напоминания после пользования уборной и всякого загрязнения. Уметь чистить зубы, полоскать рот.

Уметь самостоятельно, без помощи взрослого выполнить в нужной последовательности все этапы утреннего и вечернего туалета (умывание, причесывание, чистка зубов).

Обращение с одеждой и обувью.

Закрепление ранее приобретенных навыков. Уметь следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в штаны, застегивать рубашку и штаны на все пуговицы, натягивать колготки, расправлять складки воротничка. Знать, в каком порядке надевать разные части одежды. Учить различать лицевую сторону от изнанки, застегивать и расстегивать пуговицы, различать обувь для правой и левой ноги. Уметь шнуровать ботинки. Аккуратно, без напоминания взрослого складывать и убирать, снятые с себя предметы одежды.

Вытирать ноги, входя в помещение со двора, стряхивать снег с одежды. Уметь следить за чистотой своей одежды и обуви, чистить загрязнившиеся вещи щеткой. Уметь различать, все ли пуговицы на месте. Уметь выстирать мелкие вещи: воротники, платки, носки и т.д.

Прием пищи.

Закрепление ранее приобретенных навыков. Введение дежурств. Помощь в сервировке стола, его уборка после еды. Уметь различать и называть основные продукты питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло, сахар и т.д.). Без напоминания мыть руки перед едой.

Гигиена тела.

Уметь содержать в чистоте и опрятном порядке свои вещи, рабочее место (парту), школьные принадлежности. Участвовать в линейке. Уметь накрывать на стол, прибирать посуду после еды, вытереть клеенку, накрывать стол скатертью. Без напоминания прибирать за собой после еды, занятий. Помогать младшим детям при совершении туалета.

Принимать участие в дежурствах по уборке класса, столовой.

Большую работу в этом плане учителю необходимо проводить с родителями учащихся. Воспитание навыков личной гигиены и самообслуживания необходимо наладить в семье. Все виды работ по обслуживающему труду должны осуществляться в соответствии с правилами санитарии и техники безопасности. При проведении уроков необходимо следить за состоянием одежды воспитанников.

Спорт - это жизнь

Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети наиболее восприимчивы к обучающему воздействию в школе, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Тематическое планирование учебного предмета.

| Раздел | Тема урока | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|-----------------------|--|---|
| Вводный урок. | Урок 1. Вводный урок. Организм человека и охрана здоровья. | Участие в беседе по теме урока. |
| Представления о себе. | Урок 2. Части тела | - называть и показывать правую и левую руку, правую и |

| | | |
|--|---|---|
| | Урок 3. Части тела | левую ногу. Части головы: лоб, щеки, затылок, подбородок. - Игры на различение правой и левой руки |
| Гигиена тела. | Урок 4. Личная гигиена. Её значение для здоровья и жизни человека | Участие в беседе по теме урока. Отгадывание загадок, решение кроссворда. |
| | Урок 5. Предметы и средства личной гигиены. | Отгадывание загадок. Работа на карточках " Предметы и средства личной гигиены " |
| | Урок 6. Правила и последовательность выполнения утреннего туалета. | Практическое выполнение утреннего туалета: чистка зубов, мытье рук, шеи, ушей, обтирание до пояса влажным полотенцем. |
| | Урок 7. Правила и последовательность выполнения утреннего туалета. | |
| | Урок 8. Красивые зубы – здоровью любви. Уход за полостью рта | Чистка зубов зубной щеткой. Размещение на хранение щетки. |
| | Урок 9. Уход за руками. | Мытье рук, подстригание ногтей на руках, нанесение детского крема |
| | Урок 10. Уход за ногами | Мытье ног, стрижка ногтей, нанесение детского крема. |
| | Урок 11. Уход за ушами. | Мытье ушей, чистка ватными палочками. |
| | Урок 12. Правила охраны зрения. Гимнастика для глаз. | Участие в беседе по охране зрения при письме, чтении, просмотре телевизора. Разучивание упражнений для глаз. |
| | Урок 13. Здоровье и красота волос. Уход за волосами. | Выбор средств для ухода за волосами. Правила мытья головы. |
| Урок 14. Содержание в чистоте и порядке личных вещей и предметов личной гигиены. | Складывание личных вещей в портфеле, тумбочке, шкафу, протираание пыли в ящике с предметами личной гигиены. | |
| Урок 15. Обобщающий урок: «Личная гигиена». | Повторение правил личной гигиены, решение кроссворда, отгадывание загадок. | |
| Уход за одеждой и | Урок 16. Одежда, уличная, домашняя, школьная, по сезонам, по полу | Узнавание, называние одежды. Обсуждение |

| | | |
|---|--|---|
| обувью. Виды одежды и ее назначение. Значение для сохранения здоровья человека. | | значения одежды для человека, ее значимость для сохранения здоровья. |
| | Урок 17. Размещение одежды в шкафу на вешалках и на полках. | Практические упражнения в складывании одежды, рациональном размещении. |
| | Урок 18. Чистка одежды щеткой, влажной тканью. | Практические упражнения в чистке одежды |
| Прием пищи. | Урок 19. «Питание» | Уметь различать и называть основные продукты питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло, сахар и т.д.). Без напоминания мыть руки перед едой. Закрепление ранее приобретенных навыков. Введение дежурств. Помощь в сервировке стола, его уборка после еды. Уметь различать и называть основные продукты питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло, сахар и т.д.). Без напоминания мыть руки перед едой. |
| | Урок 20. «Питание» | |
| | Урок 21. «Питание» | |
| | Урок 22. «Вредно – полезно» | Слушание учителя о вредной и полезной еде. Игра «Найти полезную еду». Учить следить за своим питанием. Различать продукты на «вредные» и полезные. Знать пользу здорового питания, и вред, при употреблении «вредных» для организма продуктов. |
| | Урок 23. «Вредно – полезно» | |
| | Урок 24. Вредные продукты, как вредные привычки | - формировать элементарные представления о пользе и вреде продуктов; - развивать словарный запас; - учить выполнять инструкции педагога; |
| | Урок 25. Вредные продукты, как вредные привычки | - формировать элементарные представления о пользе и вреде продуктов; - развивать словарный запас; - учить выполнять инструкции педагога; |
| Урок 26. «Я – дежурный по классу» (повторение ранее пройденного материала) | Помощь в сервировке стола, его уборка после еды. Уметь различать и называть | |

| | | |
|----------------------|--|---|
| | Урок 27. «Я – дежурный по классу» (повторение ранее пройденного материала) | основные продукты питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло, сахар и т.д.). Без напоминания мыть руки перед едой. Введение дежурств. Помощь в сервировке стола, его уборка после еды. Уметь различать и называть основные продукты питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло, сахар и т.д.). Без напоминания мыть руки перед едой. |
| | Урок 28. «Я – дежурный по классу» (повторение ранее пройденного материала) | |
| Спорт - это жизнь | Урок 29. Режим дня школьника - | -сформировать элементарные представления о режиме дня школьника; - прививать бережное отношение к своему здоровью; - учить слушать; - учить выполнять инструкции педагога |
| | Урок 30. Утренняя зарядка | - формировать элементарные представления о зарядке; - учить выполнять инструкции педагога; - прививать бережное отношение к своему здоровью; |
| | Урок 29. Спорт в моей семье (выставка фотографий) | - прививать любовь к спорту; - вырабатывать умение слушать; - учить выполнять инструкции педагога; |
| | Урок 31. Виды спорта с мячом прививать любовь к спорту; | - вырабатывать умение слушать; - учить выполнять инструкции педагога; |
| | Урок 32. Закаляйся, если хочешь быть здоров. | прививать любовь к спорту; - вырабатывать умение слушать; - учить выполнять инструкции педагога; |
| | Урок 32. Закаляйся, если хочешь быть здоров. | |
| | Урок 33. Повторение пройденного. | |
| | Урок 34. Обобщающий урок. | |
| Всего 34 часа | | |

Описание материально-технического обеспечения.

- компьютерные обучающие игры;
- натуральные объекты (игрушки, одежда), муляжи, макеты;
- детские наборы посуды, предметы быта;
- предметные, сюжетные картинки;
- дидактические игры: «Одежда», «Лото – профессий», «Пазлы – профессий», «Транспорт»;
- аудио и видеоматериалы, презентации, иллюстрирующие социальную жизнь людей, правила поведения в общественных местах; рабочие тетради с изображениями контуров взрослых и детей для раскрашивания, вырезания, наклеивания
- тетради – раскраски с различными объектами окружающего социального мира;
- детские наборы «Больница», «Магазин».