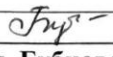


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кичменгско – Городецкая специальная (коррекционная) школа - интернат»

Рассмотрено на методическом объединении Протокол № 1 От 26.08.2025 год	Принято на педагогическом совете Протокол №3 от 27.08.2025 год	Утверждаю  Директор школы Бубнова Т.Н. Приказ №70 от 28.08.2025 год
---	---	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
кружка «Я сам»**

(«деятельность по развитию навыков самообслуживания»)

1дополнительный, 1класс

Учитель начальных классов: **Пологих В.И.**

С. Кичменгский Городок
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание курса
3. Календарно-тематический план
4. Ресурсное обеспечение реализации программы
5. Планируемые результаты
6. Рекомендуемая литература

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Я сам» (деятельности по развитию навыков самообслуживания и независимости в быту) 1 дополнительного, 1 класса составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ МО РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Кичменгско-Городецкая СКШИ» (приказ №70 от 27.08.2024 г. (с последующими изменениями));
- Положения о внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью и (интеллектуальными нарушениями) (приказ №59 от 15.06.2023 г)
- Устава МБОУ «Кичменгско-Городецкая СКШИ».

Овладение навыками самообслуживания (умение одеваться и раздеваться, ухаживать за собой, пользоваться туалетом, самостоятельно принимать пищу, купаться, умываться и т. п.) напрямую влияет на самооценку ребенка, является важным шагом на пути к его независимости. Обучение навыкам самообслуживания позволяет эффективно решать задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, сенсорного воспитания, развития речи, тонкой моторики и зрительно-моторной координации, а также умения выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определенную последовательность действий.

При обычном варианте развития ребенок после года уже может осуществить отдельные действия, направленные на себя: надеть и снять шапку, снять носки, варежки, может сам есть ложкой и пить из чашки. Эти умения ребенок приобретает сам, подражая действиям взрослых, ухаживающих за ним. И последующие навыки формируются при непосредственном участии взрослых, которые дают образец действия, одобряют правильный результат и указывают на ошибки, одновременно обучая ребенка контролировать и оценивать свои действия, сверять их с образцом.

У детей с особенностями развития формирование навыков самообслуживания не происходит самопроизвольно. Обучение таким навыкам составляет целое направление работы специалистов и родителей. В основе обучения лежит специальная программа, учитывающая возможности ребенка на данный момент и ориентирующая на ближайшие задачи. Только через подражание, усвоение образца навыка у таких детей не формируются, во всяком случае, полностью. Причин может быть много: различные нарушения движения, слухового и зрительного восприятия, особенности эмоционально-волевой сферы, низкий уровень развития функций программирования и контроля, нарушения интеллектуального развития. Формирование навыков самообслуживания у детей с особенностями развития является для них и их родителей жизненной необходимостью. Наша задача – помочь этим детям приобрести независимость и самостоятельность в повседневной жизни.

Актуальность Программа курса внеурочной деятельности «Я - сам» реализуется в рамках социального направления деятельности по развитию навыков самообслуживания и независимости в быту. 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 внеурочной деятельности «Я сам» 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: формирование и совершенствование необходимых навыков самообслуживания, а также умение ухаживать за одеждой, чистить, стирать, поддерживать порядок в шкафах с бельем. Используя все познавательные возможности детей, развивать у них жизненно необходимые навыки, чтобы, став взрослыми, они могли, самостоятельно себя обслуживать, выполнять в быту простую работу, жить по возможности в семье и в трудовом коллективе.

Задачи:

- формирование положительного отношения и интереса к бытовому труду;
- выработка привычки к личной гигиене, чистоте и аккуратности;
- привитие навыков культуры поведения и самостоятельности в посильных для детей задачах по самообслуживанию.
- воспитание уважения к труду взрослых.
- развитие умений самообслуживания и самостоятельного жизнеобеспечения, зависимости от окружающих людей.
- выработка мотивации к труду и совершенствование трудовых навыков, воспитания необходимых установок поведения, личностных качеств.
- подготовка к самостоятельной жизни и включение в социальную среду полноправными членами общества

Основная воспитательная задача по данному разделу работы – прививать детям навыки самостоятельности 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. 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. Очень действенными приемами является показ инсценировок с помощью игрушек настольного театра, театра бибабо. Сюжет учитель придумывает сам. 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.

2. Содержание курса.

Программа внеурочной деятельности «Я сам» (деятельности по развитию навыков самообслуживания и независимости в быту), предназначена для обучающихся 1(дополнительного,1)класса. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 - 40 минут, на 33 часа - 1 час в неделю.

Навыки, связанные с гигиеной тела.

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 туалетом 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).

Навыки одевания и раздевания.

Закрепление ранее приобретенных навыков. Уметь следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в штаны, застегивать рубашку и штаны на все пуговицы, натягивать колготки. 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.

Навыки, связанные с приемом 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

Навыки, связанные с уходом за одеждой, обувью, постелью.

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.

Навыки поведения и самообслуживания.

Уметь содержать в чистоте и опрятном порядке свои вещи, рабочее место (парту), школьные принадлежности. Уметь накрывать на стол, прибирать посуду после еды, вытереть стол, 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.

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.

3. Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Я и школа. Режим дня. Сон и его значение.	1
2.	Я – ученик. Мой класс. Моя парта. Как зовут ребят моего класса	1
3.	Моя школа. Правила поведения на уроке и на перемене. Школьные правила вежливости	1
4.	Название одежды. Виды одежды по сезонам. Хранение одежды. Правила опрятности.	1
5	Культура приема пищи. Правила поведения за столом.	1
6	Гигиенические навыки. Мытье рук. Чистка зубов.	1
7.	Пищеварительная система. Режим питания. Полезные и вредные продукты	1
8.	Посуда. Разнообразие и назначение. Сервировка стола. Практическая работа.	1
9.	Комнатные растения. Уход за комнатными растениями.	1
10.	Каждой вещи свое место. Борьба с пылью. Виды уборки. Правила проведения уборки.	1
11.	Ремонт одежды. Пришивание пуговицы.	1

12.	Кто я? Какой я? Я и мое имя.	1
13.	Уход за носом. Формирование эталонов поведения — использование носового платка. Практическая работа.	1
14.	Самостоятельное одевание. Алгоритм одевания. Застёгивание сандалий. Шнуровка ботинок.	1
15.	Мой портфель. Содержи школьные принадлежности в порядке	1
16.	Мой внешний вид. Волосы. Уход за волосами. Практическая работа. Расчесывание волос. Мытьё головы.	1
17.	Вежливые слова. Мы играем.	1
18.	Наша дружная семья	1
19.	Мои папа и мама	1
20.	Мои домашние животные	1
21.	Мои обязанности в школе и дома.	1
22.	Мама-надежный помощник.	1
23.	Я среди людей Учимся дружить	1
24.	Складывание и вешание одежды в шкафчик. Практическая работа.	1
25.	Что такое хорошо и что такое плохо	1
26.	Я и улица Безопасная улица	1
27.	Дорога в школу	1
28.	Я – пассажир. Я – пешеход.	1
29.	Осторожно, огонь	1
30.	Я и мое здоровье. Вредные микробы	1
31.	Части тела. Зеркало и расческа.	1
32.	Правая и левая (рука, нога, глаз, ухо) Пальчики. Пальчиковая гимнастика	1
33.	Итоговое занятие «Знаю. Умею»	1

4. Ресурсное обеспечение реализуемой программы

- Методические пособия
- Классная комната
- Техническое оснащение
- Литература по теме
- Библиотека

5. Планируемые результаты

В результате реализации программы внеурочной деятельности должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- *воспитательных результатов* - нравственных приобретений, которые обучающийся получил вследствие участия в той или иной деятельности (например, приобрёл некое знание о себе и окружающих, опыт самостоятельного действия, любви к близким и уважения к окружающим, пережил и прочувствовал нечто как ценность);
- *эффекта* - последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) социальных знаний (о Родине, о ближайшем

окружении и о себе, об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, общеобразовательной организации, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой обучающийся получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами общеобразовательной организации, в открытой общественной среде.

Достижение трех уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления *эффектов* воспитания и социализации обучающихся. У обучающихся могут быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, а сроки перехода могут варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучающийся получит возможность для формирования знаний и умений:

- Знание и умение называть части тела;
- различение и называние предметов санитарии и гигиены, предметов для приема пищи, предметы одежды;
- умение одеваться и обуваться с помощью педагога;
- умение выполнить в нужной последовательности все этапы утреннего и вечернего туалета (умывание, причёсывание, чистка зубов);
- умение правильно вести себя за столом
- умение соблюдать и знать правила поведения в школе, в классе и других общественных местах;
- знание и умение соблюдать правила дорожного движения;
- знание правил пожарной безопасности.

Основные личностные результаты внеурочной деятельности:

- ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;
- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;
- осознание себя как члена общества, гражданина Российской Федерации, жителя конкретного региона;
- элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;

- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов;
- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;
- готовность к реализации дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями;
- понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;
- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической, спортивно-физкультурной деятельности;
- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;
- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;
- способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

6. Рекомендуемая литература.

1. Бейкер, Брюс Л. Путь к независимости. Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам / Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман. – М. : 1997.
2. Маленькие ступеньки. Программа ранней педагогической помощи детям с отклонениями в развитии. – М.: Ассоциация Даун Синдром, 1998.
3. Маллер, А. Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии : практическое пособие / А. Р. Маллер. – М. : АРКТИ, 2000.
4. Моржина, Е. В. Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома / Е. В. Моржина. – М. : Теревинф, 2006.
5. Никольская, О.С. Аутичный ребенок. Пути помощи / О.С. Никольская, Е. Р. Баенская, М.М. Либлинг. – М.,1997.
6. Новосёлова, Н. А. Программы обучения детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью / Н. А. Новосёлова, А. А. Шлыкова. – Екатеринбург : Учебная книга, 2004.
7. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребёнок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта / Л. М. Шипицына. – Спб. : Дидактика Плюс, 2002.
8. Худенко Е.Д., Дедюхина Г.В. Комплексная программа развития и социализации особого ребенка в семье - М., 2009 - 212 с.
9. Петрова В.Г. Практическая и умственная деятельность детей-олигофренов. М.: Просвещение, 1968
10. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии : Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2000.- 124 с.