

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 Г. АБИССКА  
ГБОУ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 Г. АБИССКА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023 г.  
протокол № 1



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО – ГУМАНИТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«МОЙ МИР»**

(указывается наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 4 года (135 часов)

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Вид программы: модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

Автор – составитель: Е.И. Волкова

г. Абинск, 2023

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

### **Пояснительная записка.**

**Направленность.** Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по социально- бытовой ориентировки «Мой мир» имеет социально-гуманитарную направленность. ,т.к. направлена на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни, труду, безопасной жизнедеятельности, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся. Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

#### **Новизна программы:**

Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования направлена на социализацию «особых детей», на включение их в общественную жизнь и формирование позитивного представления о своих способностях и возможностях, личностное, общекультурное и социальное развитие.

#### **Актуальность программы:**

Одним из важнейших принципов обучения является принцип расширения социальных связей. Известно, что дети с отклонениями в развитии испытывают большие трудности в приспособлении к окружающему, усвоении общепринятых норм поведения, овладении навыками общения. Несомненно, что расширению социальных связей воспитанников должна способствовать вся коррекционно-воспитательная работа с ними.

Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с умственной отсталостью необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, безопасного поведения, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

#### **Педагогическая целесообразность:**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа строится по концентрическому принципу, что дает возможность осуществлять коррекцию умственной деятельности школьников. Особенностью программы по социально - бытовой ориентировке является своеобразие содержания изучаемого материала, а также его распределение, позволяющее

постоянно возвращаться к пройденным разделам. Это способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого предмета. Распределение материала в программе обеспечивает постепенность перехода от легкого к более сложному. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки. Каждый раздел программы имеет свое продолжение. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д. Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда.

Эффективное усвоение учащимися учебного материала предполагает использование соответствующих методов, форм, приемов и средств обучения: объяснение, рассказ, беседа, практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры; использование наглядных средств обучения, демонстрация учебных кинофильмов, ИКТ.

### **Отличительные особенности программы:**

Работая с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), необходимо учитывать психологические особенности и возможности детей. В ходе реализации данной программы будет соблюдаться коррекционная направленность обучения данной категории детей, которая выражается в следующем:

- материал преподносится небольшими порциями, по принципу от простого к сложному;
- используются способы облегчения трудных заданий (наводящие вопросы, широкое применение наглядности, опорные схемы, чертежи и т.д.);
- используются коррекционные упражнения, направленные на развитие внимания, всех видов памяти, мыслительных операций, связной речи для компенсации функциональной недостаточности мозговой структуры;
- используется систематическое возвращение к ранее изученному материалу;
- для предупреждения быстрой утомляемости обучающиеся переключаются с одного вида деятельности на другой;
- на занятиях используются занимательные задания (со стороны учителя оказывается педагогическая поддержка каждому ребенку, осуществляется лично-ориентированный подход).

В процессе изучения материала учащиеся должны: уточнить и закрепить понятийный аппарат (название предметов, действий с ними); четко представлять последовательность операций с различными предметами, при этом знать правила безопасного поведения; уметь вести себя в чрезвычайных ситуациях; освоить доступные их восприятию модели межличностного общения, необходимые в различных ситуациях.

Обучение организуется с учетом местных социально-бытовых особенностей, в том числе климатических. Это необходимо для адекватной ориентировки

учащихся в социальной и природной среде проживания, для формирования у них практических навыков безопасной жизнедеятельности.

На занятиях учащиеся обучаются использованию невербальных и вербальных средств общения

### **Адресат программы:**

Данная программа адресована учащимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 -4 классов для реализации направлений развивающей области.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации программы:**

В соответствии с учебным планом рабочая программа рассчитана:

- 1 класс – 33 часа, в объеме 1 час в неделю. Продолжительность занятия 40 минут;
- 2,3,4 классы – 34 часа, в объеме 1 час в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Настоящая программа рассчитана на 4 года обучения и является программой ознакомительного уровня обучения.

**Форма обучения** – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Данная программа адресована учащимся класса. Состав группы постоянный.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков. В этом направлении приоритетными для курса СБО являются:

- индивидуальная, групповая, коллективная деятельность обучающихся;
- изучение и соблюдение правил техники безопасности;
- игровая и практическая деятельность.

### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** ознакомление обучающихся с элементарными базовыми сведениями социально-бытового характера и безопасного поведения.

### **Задачи 1 года обучения**

1. Развитие предметно-практических навыков, бытовой и трудовой деятельности.
2. Формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социальной адаптации в обществе, безопасного поведения в социуме.
3. Развитие коммуникативных качеств.
4. Повышение общего уровня развития обучающихся, расширение их кругозора.

### **Содержание программы:**

Программа изучаемого предмета состоит из 5 разделов: «Город», «Дом», «Гигиена», «Одежда», «Питание», «Приготовление простых блюд»

## Содержание учебного плана 1-ого года обучения

№ п./п	Т е м а	Всего часов	Теория	Практика
1.	Город	4	1	3
2.	Дом	7	1	6
3.	Гигиена	5	1	4
4.	Одежда	5	1	4
5.	Питание	8	1	7
6.	Приготовление простых блюд	4	1	3
	ИТОГО	33	6	27

### Содержание разделов:

Раздел 1 «Город» предполагает упражнения и занятия по следующим направлениям:

- формирование умений ориентироваться в городской инфраструктуре;
- формирование правил поведения в общественных местах;
- развитие навыков ориентированного поведения в быту;
- ориентирование в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями;
- формирование безопасного поведения на дороге, на улице;
- определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах;
- иметь представления о профессиях и особенностях труда людей;
- умение составить безопасные маршрут передвижения;
- знание видов транспорта, их назначение.

Раздел 2 «Дом» охватывает такие темы:

- формирование комплексного навыка соблюдения гигиены жилья, представлений о своей комнате, интерьере;
- умение создавать уют, украшать жилье;
- обучение способам самостоятельно осваивать любое замкнутое пространство, помещение и предметы;
- умение пользоваться бытовыми предметами для уборки помещений;
- формирование навыков уборки в комнате, в столовой и в других помещениях, способы ухода за жильем;
- уход за комнатными растениями;
- умение застилать постель и менять постельное белье;
- стирка мелких вещей вручную и в стиральной машине;
- глажка белья;
- правила безопасности при уходе за жильем, первая помощь при травмах и повреждениях;
- использование специальных средств для уборки, инвентаря, бытовых приборов;

– культура поведения.

Раздел 3 «Гигиена» предполагает упражнения и занятия по следующим направлениям:

- научить различать и называть части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, руки, ноги, пальцы и т.д.);
- знать предметы санитарии и гигиены и место их нахождения;
- научить открывать и закрывать кран, пользоваться мылом, полотенцем;
- обучить детей закатывать рукава, умываться, вытираться;
- научить проводить утренний и вечерний туалет: мыть руки, лицо, чистить зубы,

вытираться полотенцем, причесываться.

Обучить навыкам:

- ухода за волосами;
- мытья тела (душ, ванная, баня), вытирания;
- мытья и сушки головы;
- ежедневного ухода за телом;
- ухода за руками и ногами (стрижка ногтей);
- пользования туалетом;
- использования традиционных (кран, душ, мыло, зубная щетка и паста, расческа, фен, шампунь, гель для душа, мочалка, полотенце, ножницы, специальные приспособления для размещения предметов и удобства пользования (держатели, тактильные метки и др.) и специальных бытовых приспособлений (утяжелители, ограничители, дозаторы, поручни, нескользящие коврики), уход за ними;
- культуры поведения.

Раздел 4 «Одежда» – это упражнения и занятия по следующим направлениям:

- формирование умения различать предметы одежды и обуви;
- формирование у детей знаний и умений одевать и носить одежду аккуратно и в соответствии с сезоном, назначением, фасоном, цветом, следить за своим внешним видом;
- привитие навыка правильно и последовательно одеваться, а также приемов одевания каждой детали одежды, определения лицевой и изнаночной, правой и левой сторон;
- обучение навыку одевания и снятия обуви;
- обучение навыку застегивать крупные и мелкие пуговицы, молнии, кнопки, завязывать пояса, шнурки;
- обучение уходу за одеждой, обувью (место для вещей: тумбочка, полка в шкафу, ящик комода), хранению одежды и обуви, сухой чистки, стирки и глажения;
- использование различных приспособлений для тренировки тонких движений (расстегивание и застегивание, шнуровка и др.);
- использование для одевания специальных вспомогательных средств и

- приспособлений;  
– культура поведения.

В разделе 5 «Питание», проводятся упражнения и занятия по следующим направлениям:

- умение различать предметы, необходимые для приема пищи, продукты питания;
- развитие навыка самостоятельной еды и питья,
- развитие навыка определения содержимого тарелки, последовательного приема пищи;
- формирование навыка сервировки стола;
- умение обрабатывать продукты, требующие обработки (мыть ягоды, овощи, фрукты);
- формирование умений пользоваться бытовыми приборами;
- уход за столовыми приборами и посудой;
- правила безопасности при приеме и приготовлении пищи;

В разделе 6 «Приготовление простых блюд», проводятся упражнения и занятия по следующим направлениям:

- обучение использованию технических и вспомогательных средств для приема и приготовления пищи.
- формирование доступного навыка приготовления пищи, напитков;
- приготовление бутербродов, салата;
- формирование правила проведения чайной церемонии;
- варианты сервировки стола для чаепития,
- варианты чаепития,
- варианты приглашения и общения за праздничным столом.
- навыки культурного поведения за столом;

## **Планируемые результаты**

### **Предметные результаты**

- иметь представление о понятиях «родственники», «семья»;
- иметь представление о жилище человека, его назначении; о комнатах, имеющихся в доме; материалах, используемых при строительстве жилых домов, основных предметах быта, необходимых современному человеку для жизни.
- иметь представление об одежде, о видах одежды по сезонам, по назначению; о необходимости одежды в жизни людей, знать последовательность одевания.
- иметь представление о посуде, ее видах в зависимости от назначения и материалов, из которых она изготовлена;
- иметь представление об овощах и фруктах.

### **Личностные результаты**

- выполняет игровые действия, подражая взрослому;
- понимает и выполняет задание взрослого;

- узнает бытовые предметы, игрушки по внешнему виду и названию, понимает их функциональное назначение;
- соотносит предметы со словом, его обозначающим и закрепленным жестом.

### **Метапредметные результаты**

- развитие умений соотносить свои желания, стремления с интересами других людей;
- развитие умений принимать решение и применять знания в тех или иных ситуациях;
- умение переносить усвоенное действие с одной игрушки на другую; расширение социальных представлений учащихся по темам изученного материала.

### **Задачи 2-ого года обучения**

1. Воспитание личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости.
2. Формирование положительного отношения к окружающей действительности на основе активной познавательной деятельности, направленной на ознакомление с объектами ближайшего окружения.
3. Передача социального опыта игры, основ коммуникации.
4. Вызвать у детей радость от общения с окружающими.

### **Содержание программы:**

Программа изучаемого предмета состоит из 5 разделов: «Город», «Дом», «Гигиена», «Одежда», «Питание», «Приготовление простых блюд»

### **Содержание учебного плана 2-ого года обучения**

<b>№ п./п</b>	<b>Т е м а</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
7.	Город	4	1	3
8.	Дом	7	1	6
9.	Гигиена	5	1	4
10.	Одежда	5	1	4
11.	Питание	8	1	7
12.	Приготовление простых блюд	4	1	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	<b>6</b>	<b>27</b>

### **Содержание разделов:**

Раздел 1 «Город» предполагает упражнения и занятия по следующим направлениям:

- формирование умений ориентироваться в городской инфраструктуре;
- формирование правил поведения в общественных местах;



- развитие навыков ориентированного поведения в быту;
- ориентирование в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями;
- формирование безопасного поведения на дороге, на улице;
- определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах;
- иметь представления о профессиях и особенностях труда людей;
- умение составить безопасные маршруты передвижения;
- знание видов транспорта, их назначение.

Раздел 2 «Дом» охватывает такие темы:

- формирование комплексного навыка соблюдения гигиены жилья, представлений о своей комнате, интерьере;
- умение создавать уют, украшать жилье;
- обучение способам самостоятельно осваивать любое замкнутое пространство, помещение и предметы;
- умение пользоваться бытовыми предметами для уборки помещений;
- формирование навыков уборки в комнате, в столовой и в других помещениях, способы ухода за жильем;
- уход за комнатными растениями;
- умение застилать постель и менять постельное белье;
- стирка мелких вещей вручную и в стиральной машине;
- глажка белья;
- правила безопасности при уходе за жильем, первая помощь при травмах и повреждениях;
- использование специальных средств для уборки, инвентаря, бытовых приборов;
- культура поведения.

Раздел 3 «Гигиена» предполагает упражнения и занятия по следующим направлениям:

- научить различать и называть части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, руки, ноги, пальцы и т.д.);
- знать предметы санитарии и гигиены и место их нахождения;
- научить открывать и закрывать кран, пользоваться мылом, полотенцем;
- обучить детей закатывать рукава, умываться, вытираться;
- научить проводить утренний и вечерний туалет: мыть руки, лицо, чистить зубы,

вытираться полотенцем, причесываться.

Обучить навыкам:

- ухода за волосами;
- мытья тела (душ, ванная, баня), вытирания;
- мытья и сушки головы;
- ежедневного ухода за телом;
- ухода за руками и ногами (стрижка ногтей);
- пользования туалетом;

- использования традиционных (кран, душ, мыло, зубная щетка и паста, расческа, фен, шампунь, гель для душа, мочалка, полотенце, ножницы, специальные приспособления для размещения предметов и удобства пользования (держатели, тактильные метки и др.) и специальных бытовых приспособлений (утяжелители, ограничители, дозаторы, поручни, нескользящие коврики), уход за ними;
- культуры поведения.

Раздел 4 «Одежда» – это упражнения и занятия по следующим направлениям:

- формирование умения различать предметы одежды и обуви;
- формирование у детей знаний и умений одевать и носить одежду аккуратно и в соответствии с сезоном, назначением, фасоном, цветом, следить за своим внешним видом;
- привитие навыка правильно и последовательно одеваться, а также приемов одевания каждой детали одежды, определения лицевой и изнаночной, правой и левой сторон;
- обучение навыку одевания и снятия обуви;
- обучение навыку застегивать крупные и мелкие пуговицы, молнии, кнопки, завязывать пояса, шнурки;
- обучение уходу за одеждой, обувью (место для вещей: тумбочка, полка в шкафу, ящик комода), хранению одежды и обуви, сухой чистки, стирки и глажения;
- использование различных приспособлений для тренировки тонких движений (расстегивание и застегивание, шнуровка и др.);
- использование для одевания специальных вспомогательных средств и приспособлений;
- культура поведения.

В разделе 5 «Питание», проводятся упражнения и занятия по следующим направлениям:

- умение различать предметы, необходимые для приема пищи, продукты питания;
- развитие навыка самостоятельной еды и питья,
- развитие навыка определения содержимого тарелки, последовательного приема пищи;
- формирование навыка сервировки стола;
- умение обрабатывать продукты, требующие обработки (мыть ягоды, овощи, фрукты);
- формирование умений пользоваться бытовыми приборами;
- уход за столовыми приборами и посудой;
- правила безопасности при приеме и приготовлении пищи;

В разделе 6 «Приготовление простых блюд», проводятся упражнения и занятия по следующим направлениям:

- обучение использованию технических и вспомогательных средств для приема и приготовления пищи.
- формирование доступного навыка приготовления пищи, напитков;
- приготовление бутербродов, салата;
- формирование правила проведения чайной церемонии;
- варианты сервировки стола для чаепития,
- варианты чаепития,
- варианты приглашения и общения за праздничным столом.
- навыки культурного поведения за столом;

## **Планируемые результаты 2-ого года обучения:**

### **Предметные результаты**

- иметь представления о правилах поведения в общественных местах, в гостях, школе, применять правила поведения на практике, в повседневной жизни;
- иметь представление о родовом древе, родственных связях, об основах семейных взаимоотношений, распределения домашних обязанностей в семье;
- иметь представления о правилах личной гигиены и ее компонентов, о значении чистоты кожи, уходе за кожей лица и волосами;
- иметь навыки ухода за собой, соблюдать правила личной повседневной уборки, последовательности её выполнения, необходимость использования нужного инвентаря;
- иметь представление об одежде и ее видах, о функциональной значимости одежды в зависимости от сезона и назначения, формировать навыки подбора одежды по сезону и назначению;
- знать правила мытья посуды, иметь представление представлений о хранении продуктов; определении срока годности продуктов; доброкачественности продукции.

### **Личностные результаты**

- сообщает о своем состоянии, используя доступные коммуникативные средства;
- овладеть навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- овладеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

### **Метапредметные результаты**

- выделяет предметы из окружающей обстановки в неречевом или речевом вариантах;
- соблюдает правила очередности в процессе беседы;
- умеет принимать решение и применять знания в тех или иных ситуациях;
- умеет переносить усвоенное действие с одной игрушки на другую;

### Задачи 3-ого года обучения

1. Сохранение, укрепление и формирование здоровья ребёнка путём оптимальной организации педагогического процесса; создания условий для игровой деятельности и двигательной активности; привития культурно-гигиенических навыков, основ здорового образа жизни.
2. Побуждение детей к самостоятельной деятельности; формирование таких качества личности: коммуникативность, инициативность.
3. Способствовать устойчивости эмоционально-положительного самочувствия и активности каждого ребёнка.
4. Расширение кругозора детей, знакомя с окружающими предметами, явлениями.

### Содержание программы:

Программа изучаемого предмета состоит из 5 разделов: «Город», «Дом», «Гигиена», «Одежда», «Питание», «Приготовление простых блюд»

### Содержание учебного плана 3-ого года обучения

№ п./п	Т е м а	Всего часов	Теория	Практика
13.	Город	4	1	3
14.	Дом	7	1	6
15.	Гигиена	5	1	4
16.	Одежда	5	1	4
17.	Питание	8	1	7
18.	Приготовление простых блюд	4	1	3
	ИТОГО	33	6	27

### Содержание разделов:

Раздел 1 «Город» предполагает упражнения и занятия по следующим направлениям:

- формирование умений ориентироваться в городской инфраструктуре;
- формирование правил поведения в общественных местах;
- развитие навыков ориентированного поведения в быту;
- ориентирование в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями;
- формирование безопасного поведения на дороге, на улице;
- определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах;
- иметь представления о профессиях и особенностях труда людей;
- умение составить безопасные маршрут передвижения;
- знание видов транспорта, их назначение.

Раздел 2 «Дом» охватывает такие темы:

- формирование комплексного навыка соблюдения гигиены жилья, представлений о своей комнате, интерьере;
- умение создавать уют, украшать жилье;
- обучение способам самостоятельно осваивать любое замкнутое пространство, помещение и предметы;
- умение пользоваться бытовыми предметами для уборки помещений;
- формирование навыков уборки в комнате, в столовой и в других помещениях, способы ухода за жильем;
- уход за комнатными растениями;
- умение застилать постель и менять постельное белье;
- стирка мелких вещей вручную и в стиральной машине;
- глажка белья;
- правила безопасности при уходе за жильем, первая помощь при травмах и повреждениях;
- использование специальных средств для уборки, инвентаря, бытовых приборов;
- культура поведения.

Раздел 3 «Гигиена» предполагает упражнения и занятия по следующим направлениям:

- научить различать и называть части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, руки, ноги, пальцы и т.д.);
- знать предметы санитарии и гигиены и место их нахождения;
- научить открывать и закрывать кран, пользоваться мылом, полотенцем;
- обучить детей закатывать рукава, умываться, вытираться;
- научить проводить утренний и вечерний туалет: мыть руки, лицо, чистить зубы, вытираться полотенцем, причесываться.

Обучить навыкам:

- ухода за волосами;
- мытья тела (душ, ванная, баня), вытирания;
- мытья и сушки головы;
- ежедневного ухода за телом;
- ухода за руками и ногами (стрижка ногтей);
- пользования туалетом;
- использования традиционных (кран, душ, мыло, зубная щетка и паста, расческа, фен, шампунь, гель для душа, мочалка, полотенце, ножницы, специальные приспособления для размещения предметов и удобства пользования (держатели, тактильные метки и др.) и специальных бытовых приспособлений (утяжелители, ограничители, дозаторы, поручни, нескользящие коврики), уход за ними;
- культуры поведения.

Раздел 4 «Одежда» – это упражнения и занятия по следующим направлениям:

- формирование умения различать предметы одежды и обуви;
- формирование у детей знаний и умений одевать и носить одежду аккуратно и в соответствии с сезоном, назначением, фасоном, цветом, следить за своим внешним видом;
- привитие навыка правильно и последовательно одеваться, а также приемов одевания каждой детали одежды, определения лицевой и изнаночной, правой и левой сторон;
- обучение навыку одевания и снятия обуви;
- обучение навыку застегивать крупные и мелкие пуговицы, молнии, кнопки, завязывать пояса, шнурки;
- обучение уходу за одеждой, обувью (место для вещей: тумбочка, полка в шкафу, ящик комода), хранению одежды и обуви, сухой чистки, стирки и глажения;
- использование различных приспособлений для тренировки тонких движений (расстегивание и застегивание, шнуровка и др.);
- использование для одевания специальных вспомогательных средств и приспособлений;
- культура поведения.

В разделе 5 «Питание», проводятся упражнения и занятия по следующим направлениям:

- умение различать предметы, необходимые для приема пищи, продукты питания;
- развитие навыка самостоятельной еды и питья,
- развитие навыка определения содержимого тарелки, последовательного приема пищи;
- формирование навыка сервировки стола;
- умение обрабатывать продукты, требующие обработки (мыть ягоды, овощи, фрукты);
- формирование умений пользоваться бытовыми приборами;
- уход за столовыми приборами и посудой;
- правила безопасности при приеме и приготовлении пищи;

В разделе 6 «Приготовление простых блюд», проводятся упражнения и занятия по следующим направлениям:

- обучение использованию технических и вспомогательных средств для приема и приготовления пищи.
- формирование доступного навыка приготовления пищи, напитков;
- приготовление бутербродов, салата;
- формирование правила проведения чайной церемонии;
- варианты сервировки стола для чаепития,
- варианты чаепития,
- варианты приглашения и общения за праздничным столом.
- навыки культурного поведения за столом;

## **Планируемые результаты 3-ого года обучения:**

### **Предметные результаты**

- иметь знания о функциональном значении комнат;
- иметь представление о составляющих семейного бюджета;
- иметь навыки общения в быту, правила сервировки стола, умение поддержать разговор;
- знать виды отдыха и их значением для человека;
- уметь правильно планировать свои действия.

### **Личностные результаты**

- владеет начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- умеет понимать и выполнять задание взрослого;
- умеет доводить начатое дело до конца;
- понимает эмоциональное состояние сверстника, взрослого.

### **Метапредметные результаты**

- имеет установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- имеет адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- освоил социальную роли обучающегося.

## **Задачи 4-ого года обучения**

1. Обеспечение полноценного физического развития детей, овладение основными движениями и гигиеническими навыками, используя здоровьесберегающие принципы организации и проведения воспитательно-образовательного процесса.

2. Способствовать благоприятной адаптации малышей к новым социальным условиям, установлению доброжелательных отношений, к сверстникам, к окружающим взрослым.

3. Способствовать развитию познавательной активности детей, развивать интерес к сотрудничеству, произвольность, способность к творческому самовыражению через участие в игровой и продуктивной деятельности.

## **Содержание программы:**

Программа изучаемого предмета состоит из 5 разделов: «Город», «Дом», «Гигиена», «Одежда», «Питание», «Приготовление простых блюд»

## **Содержание учебного плана 4-ого года обучения**

<b>№ п./п</b>	<b>Т е м а</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
---------------	----------------	--------------------	---------------	-----------------

19.	Город	4	1	3
20.	Дом	7	1	6
21.	Гигиена	5	1	4
22.	Одежда	5	1	4
23.	Питание	8	1	7
24.	Приготовление простых блюд	4	1	3
	ИТОГО	33	6	27

### Содержание разделов:

Раздел 1 «Город» предполагает упражнения и занятия по следующим направлениям:

- формирование умений ориентироваться в городской инфраструктуре;
- формирование правил поведения в общественных местах;
- развитие навыков ориентированного поведения в быту;
- ориентирование в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями;
- формирование безопасного поведения на дороге, на улице;
- определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах;
- иметь представления о профессиях и особенностях труда людей;
- умение составить безопасные маршрут передвижения;
- знание видов транспорта, их назначение.

Раздел 2 «Дом» охватывает такие темы:

- формирование комплексного навыка соблюдения гигиены жилья, представлений о своей комнате, интерьере;
- умение создавать уют, украшать жилье;
- обучение способам самостоятельно осваивать любое замкнутое пространство, помещение и предметы;
- умение пользоваться бытовыми предметами для уборки помещений;
- формирование навыков уборки в комнате, в столовой и в других помещениях, способы ухода за жильем;
- уход за комнатными растениями;
- умение застилать постель и менять постельное белье;
- стирка мелких вещей вручную и в стиральной машине;
- глажка белья;
- правила безопасности при уходе за жильем, первая помощь при травмах и повреждениях;
- использование специальных средств для уборки, инвентаря, бытовых приборов;
- культура поведения.

Раздел 3 «Гигиена» предполагает упражнения и занятия по следующим направлениям:

- научить различать и называть части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, руки, ноги, пальцы и т.д.);



- знать предметы санитарии и гигиены и место их нахождения;
- научить открывать и закрывать кран, пользоваться мылом, полотенцем;
- обучить детей закатывать рукава, умываться, вытираться;
- научить проводить утренний и вечерний туалет: мыть руки, лицо, чистить зубы,

вытираться полотенцем, причесываться.

Обучить навыкам:

- ухода за волосами;
- мытья тела (душ, ванная, баня), вытирания;
- мытья и сушки головы;
- ежедневного ухода за телом;
- ухода за руками и ногами (стрижка ногтей);
- пользования туалетом;
- использования традиционных (кран, душ, мыло, зубная щетка и паста, расческа, фен, шампунь, гель для душа, мочалка, полотенце, ножницы, специальные приспособления для размещения предметов и удобства пользования (держатели, тактильные метки и др.) и специальных бытовых приспособлений (утяжелители, ограничители, дозаторы, поручни, нескользящие коврики), уход за ними;
- культуры поведения.

Раздел 4 «Одежда» – это упражнения и занятия по следующим направлениям:

- формирование умения различать предметы одежды и обуви;
- формирование у детей знаний и умений одевать и носить одежду аккуратно и в соответствии с сезоном, назначением, фасоном, цветом, следить за своим внешним видом;
- привитие навыка правильно и последовательно одеваться, а также приемов одевания каждой детали одежды, определения лицевой и изнаночной, правой и левой сторон;
- обучение навыку одевания и снятия обуви;
- обучение навыку застегивать крупные и мелкие пуговицы, молнии, кнопки, завязывать пояса, шнурки;
- обучение уходу за одеждой, обувью (место для вещей: тумбочка, полка в шкафу, ящик комода), хранению одежды и обуви, сухой чистки, стирки и глажения;
- использование различных приспособлений для тренировки тонких движений (расстегивание и застегивание, шнуровка и др.);
- использование для одевания специальных вспомогательных средств и приспособлений;
- культура поведения.

В разделе 5 «Питание», проводятся упражнения и занятия по следующим направлениям:

- умение различать предметы, необходимые для приема пищи, продукты питания;
- развитие навыка самостоятельной еды и питья,
- развитие навыка определения содержимого тарелки, последовательного приема пищи;
- формирование навыка сервировки стола;
- умение обрабатывать продукты, требующие обработки (мыть ягоды, овощи, фрукты);
- формирование умений пользоваться бытовыми приборами;
- уход за столовыми приборами и посудой;
- правила безопасности при приеме и приготовлении пищи;

В разделе 6 «Приготовление простых блюд», проводятся упражнения и занятия по следующим направлениям:

- обучение использованию технических и вспомогательных средств для приема и приготовления пищи.
- формирование доступного навыка приготовления пищи, напитков;
- приготовление бутербродов, салата;
- формирование правила проведения чайной церемонии;
- варианты сервировка стола для чаепития,
- варианты чаепития,
- варианты приглашения и общения за праздничным столом.
- навыки культурного поведения за столом;

## **Планируемые результаты 4-ого года обучения:**

### **Предметные результаты**

- владеет представлениями о жилых помещениях, их назначении, устройстве, правилах поведения и пользования;
- умеет содержать помещения в чистоте, замечать беспорядок и поддерживать порядок;
- знает безопасные и вредные для человека продукты питания;
- знаком с посильным бытовым трудом, связанному с приготовлением пищи, поддержанием порядка в кухне, правилами пользования кухонной техникой и основами сервировки стола;
- имеет представлений о разнообразии одежды и обуви, их назначении, правилах бережного отношения к ним и ухода за ними.

### **Личностные результаты**

- умеет вести простой диалог со взрослыми и сверстниками;
- умеет соотносить свои желания, стремления с интересами других людей;
- воспитано уважения к нормам коллективной жизни;
- сформирована потребности доводить начатое дело до конца.

### **Метапредметные результаты**

- владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- проявляет готовность к самостоятельной жизни;
- имеет адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

### Календарно – учебный график программы

Год обучения	Режим работы	Объем учебных часов
1 год	1 раза в неделю по 1 часу	33
2 год	1 раза в неделю по 1 часу	34
3 год	1 раза в неделю по 1 часу	34
4 год	1 раза в неделю по 1 часу	34

### Условия реализации программы

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Занятия:** традиционные (ознакомления с новым материалом; закрепления изученного материала; проверки знаний, умений и навыков; систематизации и обобщению изученного материала) нетрадиционные занятия (экскурсии, викторины)

**Формы работы на уроке:** фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.

**Технологии обучения:** игровые, здоровьесберегающие; информационно-коммуникационные; проблемно-поисковые; личностно-ориентированные; технологии разноуровневого и дифференцированного обучения, ИКТ и т.д.

### Формы аттестации

Предусмотрены:

- Устный опрос
- Педагогическая диагностика
- Интеллектуальная игра
- Ролевая игра
- Беседа
- Викторина
- Тестирование
- Рисунок
- Индивидуальные карточки
- Головоломки

### Методические материалы

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы, лекции; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, презентаций.

В зависимости от задач урока и оснащении кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные (бригадные), так и индивидуальные (выполнение учеников всех операций под руководством учителя).

Беседа на занятиях по СБО является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами: записями в тетрадь определённых правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения, используемым на занятии.

В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение и сопровождаться наглядностью. Например, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясняет имеющиеся у учащихся знания и представления и сообщает им новые необходимые сведения. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а в конце занятия для закрепления полученных знаний – заключительные беседы.

В программе значительное место отводится экскурсиям. Текущие экскурсии проводятся в ходе изучения темы и служат для конкретизации и закреплении определённого учебного материала.

Программа предусматривает три этапа овладения практическими навыками:

- выполнение отдельных трудовых действий с помощью педагога;
- выполнение серии трудовых действий совместно с педагогом;
- относительно самостоятельное последовательное выполнение серии трудовых действий с опорой на и инструкции педагога.

Усвоение деятельности идет в следующей последовательности:

- совместные действия с педагогом;
- деятельность по подражанию;
- деятельность по образцу;
- деятельность по словесной (последовательной) инструкции;
- самостоятельная деятельность;
- исправление допущенных ошибок.

Длительность прохождения этапов и содержание обучения практическим навыкам каждого ребенка зависит от его индивидуальных особенностей развития. Между тем грубые нарушения моторики, эмоционально – волевой сферы, не позволяющие некоторым детям освоить практические умения и навыки, не исключают их пассивного соучастия в занятиях с другими детьми и выполнения отдельных операций с помощью педагога.

Такой подход позволяет развивать познавательную деятельность детей, помогает им лучше усваивать программные сведения.

Действия по словесной инструкции, сначала очень простой и краткой, а затем всё более развернутой, помогают формированию у детей словесной регуляции деятельности.

Занятия направлены на воспитание у детей желания трудиться, выполнять поручения взрослых, уметь видеть беспорядок и устранять его. Детей приучают поддерживать порядок в знакомом помещении и на знакомой территории. Важно сформировать у детей установку, что они сами могут навести порядок в своих вещах, в игровом уголке, в помещении. При овладении хозяйственно-бытовыми навыками дети начинают понимать скрытые свойства и зависимости между предметами (например, сухой тряпочкой пыль вытереть не удастся, нужна влажная тряпочка; поливать комнатные цветы надо по-разному: герань через день, фиалки через два дня, кактусы раз в неделю; прежде чем посадить семена в землю, ее надо разрыхлить).

В процессе занятий дети овладевают практическими действиями с орудиями и вспомогательными средствами. Они начинают понимать связь между свойствами орудия и свойствами окружающих предметов (например, оторванную пуговицу пришивают с помощью иголки и нитки; мусор подметают веником и собирают в совок; снег надо чистить лопатой, а лед посыпать песком). Занятия приучают детей к взаимодействию (вдвоем легче носить песок или землю на носилках; вместе убирать кукольный уголок интереснее; группой протирать строительный материал быстрее; выполнять поручения дежурных по группе очень важно и т. д.).

Для успешной социально-бытовой адаптации соблюдаются следующие требования:

- регулярность, посильность работ;
- очень важно постоянно подмечать и поощрять малейшие успехи детей;
- с ребенком быть спокойным, уравновешенным, не повышать голос.

Помощь или содействие ребенку могут быть разными. Виды помощи:

- устная - слова, которые наталкивают ребенка на требуемое действие;
- демонстрация - показать само действие, чтобы ребенок по подражанию сделал правильно. Это особенно полезно, когда ребенок не способен реагировать только на устные указания;
- наглядная - наглядные подсказки, наталкивающие на правильное выполнение задания;
- физическая - физические действия, помогающие ребенку справиться с той частью деятельности, которая для него особенно сложна.

Выбор помощи зависит от уровня владения навыком. Постепенно помощь должна уменьшаться, чтобы ребенок сам выполнял нужное действие без всяких подсказок.

### **Список литературы:**

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);

•Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

•Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

•АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ школы-интерната № 2 г. Абинска;

•Учебного плана ГБОУ школы-интерната № 2 г. Абинска обучающихся с умственной отсталостью на 2019 - 2020 уч. г.

#### **Дополнительная литература:**

- Социально- бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя/ Под.ред. А.М.Щербаковой. -М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010.
- Гладкая В.В. Социально- бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2011.