**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Тинская школа-интернат»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Гигиена и самообслуживание»**

**5,6,7,8-9 классов**

**на 2024-2025 учебный год**

Составитель: Лебедева Э.С.

учитель.

**п. Тинской,**

**2024 г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Гигиена и самообслуживание» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Тинская школа-интернат» и предназначена для учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1).

Уроки по самообслуживанию – простой и доступный вид практической деятельности способствуют общему развитию детей с ОВЗ, готовят их к самостоятельности в быту. Эти занятия являются средством активного познания окружающей действительности.

Программа предназначена для организации внеурочной деятельности школьников, направлена на развитие и становление ребенка как личность. Реализует направление развитие навыков самообслуживания и независимость в быту во внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Программа по внеурочной деятельности **«**Гигиена и самообслуживание» разработана с учётом уровня развития и потенциальных познавательных возможностей обучающихся, актуальных задач воспитания, этнических, социально-экономических особенностей, запросов субъектов образовательного процесса на основе системно-деятельностного и культурно-исторического подходов, коррекции развития и социализации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их возрастных и психофизических особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных качеств.

**Цель внеурочной деятельности:** Создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта иформирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации учащегося в свободное от учёбы время. Создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов, учащихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности, с формированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую,практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

**Задачи внеурочной деятельности:**

1. Организация деятельности учащегося по самообслуживанию, гигиене, самообслуживанию в быту.

2. Включение учащегося в разностороннюю деятельность.

3. Формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

4. Развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами в решении общих проблем.

5. Воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата.

6. Развитие навыков самообслуживания.

7. Создание условий для эффективной реализации основных целевых образовательных программ различного уровня, реализуемых во внеурочное время.

8. Углубление содержания, форм и методов занятости, учащихся в свободное от учёбы время.

**Принципы программы:**

**-** Включение учащегося в активную деятельность.

- Доступность и наглядность.

- Связь теории с практикой.

-Учёт возрастных особенностей.

**-**Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

**Цель программы:** формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни;

**Задачи программы:**

Образовательные:

• формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

• обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;

• привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

Воспитательные:

• желание быть здоровым душой и телом;

• выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;

Развивающие:

• расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

• формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Межпредметная связь**

Межпредметные связи осуществляются с такими дисциплинами, как:

- русский язык и чтение (развитие речевого содержания, высокой культуры речи)

- естествознание и география (человек и его взаимоотношения с окружающей средой)

- основы социального мира (обогащает представление об окружающем мире)

- изобразительное искусство и музыка (дает возможность выразить свои эмоции и чувства).

**Планируемые личностные и предметные результаты освоения программы**

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности.

-уметь чистить одежду щеткой, складывать на стуле, вешать на вешалки;

- удалять пыль с кожаной обуви, мыть резиновую обувь;

- уметь шнуровать ботинки;

- соблюдать правила техники безопасности при работе с иглой;

- знать название мебели и ее назначение;

- уметь готовить доску к уроку;

- соблюдать технику безопасности при приготовлении пищи;

- уметь пользоваться столовыми приборами

- знать моющие средства и уметь пользоваться ими;

- уметь привести в порядок свою обувь и одежду;

- знать виды освещения и отопления жилых помещений;

- знать место и способы хранения продуктов.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Регулятивные УУД:*

* умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**Содержание программы**

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизиологических особенностей развития учащихся 5, 6, 7-8, 9 классов, уровня их знаний и умений.

Порядок прохождения программы и планирование количества часов – 1час в две недели, 17 часов в год. При тематическом планировании учитываются потребности и учебно - воспитательная работа в школе.

На весь курс программы отводится 17 часов в 5 классе, 17 часов в 6 классе, 7-8 классе, 9 классе.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс** | **Кол-во часов** |
| Уход за одеждой и обувью | 4 |
| Навыки одевания и раздевания | 6 |
| Приготовление пищи | 7 |
| **Всего** | **17 ч** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание курса внеурочной деятельности 6 класс** | **Кол-во часов** |
| Навыки, связанные с гигиеной тела | 2 |
| Уход за жилищем | 6 |
| Навыки поведения и самообслуживания | 7 |
| Навыки, связанные с гигиеной одежды, обуви, постели | 2 |
| **Всего** | **17 ч** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание курса внеурочной деятельности 7-8 класс** | **Кол-во часов** |
| Уход за одеждой и обувью | 1 |
| Навыки поведения и самообслуживания | 5 |
| Навыки культурного поведения | 9 |
| **Всего** | **17 ч** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание курса внеурочной деятельности 9 класс** | **Кол-во часов** |
| Теория ВФСК «ГТО» | 2 |
| Упражнения для развития координационных способностей | 5 |
| Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | 7 |
| Соревнования | 3 |
| **Всего** | **17 ч** |

**Календарно - тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Формы организации деятельности** | **Виды деятельности** | **Дата** |
| **1** | 1 | Навыки, связанные с гигиеной тела | Развивать у учащихся память, внимание, мышление, связную устную речь, пополнять словарный запас при выполнении игр и упражнений | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **2** | 1 | Закрепить умение различать и называть части тела | познавательная |  |
| **3** | 1 | Закрепить умение различать и называть предметы санитарии и гигиены | познавательная |  |
| **4** | 1 | Закрепить умение различать и называть действия, связанные с гигиеной тела | формирование у учащихся навыков культурного поведения | познавательная |  |
| **5** | 1 | Уметь мыть ноги. Уметь пользоваться носовым платком | Развивать у учащихся мышление, память, речь, восприятие, пространственную ориентировку, крупную и мелкую моторику.  Закрепление навыков одевания и раздевания | игровая |  |
| **6** | 1 | Уметь причёсываться и следить за аккуратностью волос | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **7** | 1 | Навыки одевания и раздевания |  |
| **8** | 1 | Уметь следить за своим внешним видом | формирование у учащихся умения следить за своим внешним видом | познавательная |  |
| **9** | 1 | Знать, в каком порядке надевать разные части одежды | формирование у учащихся знания последовательности одевания разных частей одежды.  формирование у учащихся умения различать лицевую сторону от изнаночной, застегивать и расстегивать пуговицы | познавательная |  |
| **10** | 1 | Учить различать лицевую сторону от изнанки, застёгивать и расстегивать пуговицы | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **11** | 1 | Уметь шнуровать ботинки и развязывать, завязанные шнурки | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **12** | 1 | Смена одежды по сезонам | формирование умения менять одежду по сезонам.  Формирование умения ухаживать за обувью, различать названия обуви.  Формирования у учащихся умения соблюдать правила поведения в квартире | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **13** | 1 | Уход за жилищем. Виды жилых помещений: общежитие, квартира, индивидуальный дом | познавательная, игровая |  |
| **14** | 1 | Правила поведения в квартире | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **15** | 1 | Приготовление пищи | формирование у учащихся знаний о приготовлении пищи. | познавательная, игровая |  |
| **16** | 1 | Значение правильного питания для поддержания и укрепления здоровья | формирование у учащихся умения правильно питаться, о нормах и режиме питания. | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **17** | 1 | Нормы и режим питания | познавательная, досугово-развлекательная |  |

**Календарно - тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Формы организации деятельности** | **Виды деятельности** | **Дата** |
| **1** | 1 | Уход за одеждой и обувью | Активизировать в речи учащихся слова: «щетка», «утюг», «стирка», «чистить обувь», «чистить одежду», «ремонтировать одежду». | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **2** | 1 | Моющие средства: сода, мыло, стиральный порошок | познавательная |  |
| **3** | 1 | Правила пользования моющими средствами | познавательная |  |
| **4** | 1 | Уметь привести в порядок свою обувь и одежду | формирование у учащихся умения приводить в порядок свою одежду и обувь | познавательная |  |
| **5** | 1 | Виды освещения жилых помещений | формирование у учащихся знаний о видах освещения жилых помещений | игровая |  |
| **6** | 1 | Виды отопления жилых помещений | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **7** | 1 | Просушивание намокшей одежды и ее чистка |  |
| **8** | 1 | Приготовление пищи | формирование у учащихся знаний о нормах и режиме питания | познавательная |  |
| **9** | 1 | Значение витаминов в питании | формирование у учащихся знаний о витаминах, их значении.  формирование у учащихся знаний о холодильнике | познавательная |  |
| **10** | 1 | Холодильник | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **11** | 1 | Где и как хранятся продукты | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **12** | 1 | Повторить виды одежды и обуви по сезонам | формирование у учащихся знаний о видах одежды и обуви.  формирование у учащихся умения готовить бутерброды. | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **13** | 1 | Назначение и правила пользования каждым предметом во время приема пищи | познавательная, игровая |  |
| **14** | 1 | Приготовление бутербродов с маслом, колбасой, сыром | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **15** | 1 | Приемы стирки мелких посильных вещей (носки, трусы, фартук, косынка) | формирование у учащихся умения стирать мелкие вещи | познавательная, игровая |  |
| **16** | 1 | Глажение небольших вещей из хлопчатобумажной ткани | формирование у учащихся умения гладить вещи из хлопчатобумажной ткани | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **17** | 1 | Практическая работа. Уход за растениями в классе | познавательная, досугово-развлекательная |  |

**Календарно - тематическое планирование 7-8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Формы организации деятельности** | **Виды деятельности** | **Дата** |
| **1** | 1 | Закрепление всех навыков, полученных в 5 – 7 классах | Закрепление у учащихся умений.  Формирование у учащихся умения определять место оторванной пуговицы. | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **2** | 1 | Практическая работа. Подготовка белья и одежды к ремонту | познавательная |  |
| **3** | 1 | Пришивание пуговиц. Определение места оторванной пуговицы | познавательная |  |
| **4** | 1 | Подбор ниток в соответствии с тканью по цвету, толщине, качеству | формирование у учащихся умения подбирать нитки в соответствии с тканью по цвету, толщине, качеству. | познавательная |  |
| **5** | 1 | Складывание ткани по распоровшемуся шву, стачивание ручным швом | формирование у учащихся умения складывать ткань по распоровшемуся шву, стачивать ручным швом | игровая |  |
| **6** | 1 | Уход за одеждой. Пришивание вешалки | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **7** | 1 | Наложение заплаты |  |
| **8** | 1 | Правила пользования утюгом | формирования у учащихся знаний о правилах пользования утюгом | познавательная |  |
| **9** | 1 | Практическая работа: утюжка | формирование у учащихся умения гладить вещи из хлопчатобумажной ткани | познавательная |  |
| **10** | 1 | Глажение небольших вещей из хлопчатобумажной ткани | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **11** | 1 | Чистка кожаной обуви: нанесение слоя гуталина, чистка щеткой | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **12** | 1 | Виды освещения жилых помещений | формирований у учащихся умения просушивать и чистить промокшую одежду и обувь | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **13** | 1 | Виды отопления жилых помещений | познавательная, игровая |  |
| **14** | 1 | Просушивание намокшей одежды и ее чистка | познавательная |  |
| **15** | 1 | Значение витаминов в питании | формирование у учащихся знаний о видах мясных и рыбных продуктов; | познавательная, игровая |  |
| **16** | 1 | Виды мясных и рыбных продуктов | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **17** | 1 | Виды круп | познавательная |  |

**Календарно - тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Формы организации деятельности** | **Виды деятельности** | **Дата** |
| **1** | 1 | Техника безопасности Закрепление всех навыков, полученных в 5 – 8 классах | Закрепление у учащихся умений.  Формирование у учащихся умения определять место оторванной пуговицы. | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **2** | 1 | Практическая работа. Подготовка белья и одежды к ремонту | познавательная |  |
| **3** | 1 | Пришивание пуговиц. Определение места оторванной пуговицы | познавательная |  |
| **4** | 1 | Подбор ниток в соответствии с тканью по цвету, толщине, качеству | формирование у учащихся умения подбирать нитки в соответствии с тканью по цвету, толщине, качеству. | познавательная |  |
| **5** | 1 | Складывание ткани по распоровшемуся шву, стачивание ручным швом | формирование у учащихся умения складывать ткань по распоровшемуся шву, стачивать ручным швом | игровая |  |
| **6** | 1 | Уход за одеждой. Пришивание вешалки | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **7** | 1 | Наложение заплаты |  |
| **8** | 1 | Правила пользования утюгом | формирования у учащихся знаний о правилах пользования утюгом | познавательная |  |
| **9** | 1 | Практическая работа: утюжка | формирование у учащихся умения гладить вещи из хлопчатобумажной ткани | познавательная |  |
| **10** | 1 | Глажение небольших вещей из хлопчатобумажной ткани | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **11** | 1 | Чистка кожаной обуви | познавательная |  |
| **12** | 1 | Виды освещения жилых помещений | формирований у учащихся умения просушивать и чистить промокшую одежду и обувь | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **13** | 1 | Виды отопления жилых помещений | познавательная, игровая |  |
| **14** | 1 | Просушивание намокшей одежды и ее чистка | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **15** | 1 | Значение витаминов в питании | формирование у учащихся знаний о видах мясных и рыбных продуктов;  формирование у учащихся знаний о видах круп | познавательная, игровая |  |
| **16** | 1 | Виды мясных и рыбных продуктов | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **17** | 1 | Виды круп | познавательная |  |

**Методические рекомендации**

Для успешной реализации программы по направлению деятельность по развитию навыков самообслуживания и независимости в быту «Гигиена и самоослуживание» используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, лекции, дискуссия, метод примера.

2. Наглядные методы: просмотр видеофильмов, картин, плакатов, рисунков.

3. Практические методы: практические занятия; выполнение рисунков, стенных газет.

4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта

эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к

деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные игры); долга и ответственности (учить проявлять настойчивость).

5. Методы контроля: практические задания, самоконтроль, анкетирование, конкурсы.

Наряду с традиционными формами организации учебной деятельности, такими как лекции, семинары, дискуссии, экскурсии, программой предусмотрены и нетрадиционные:

- практические занятия;

-игры;

-беседы;

-обсуждение работ обучающихся;

В основу всех форм учебных занятий заложены общие характеристики:

1. Каждое занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности;

2. Построение учебного занятия осуществляется по определенной логике, когда тип занятия соответствует его цели и задачам.

Для реализации данной программы необходимы следующие комплексы:

1. Методические комплексы, состоящие: из информационного материала и конспектов; методических разработок и планов конспектов занятий;

методических указаний и рекомендаций к практическим занятиям.

2. Развивающие и диагностирующие процедуры: тесты, диагностические и психологические игры, кроссворды.

1. Дидактические материалы (демонстрационные и раздаточные).

2. Зрительный ряд: видеофильмы.