

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

---

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»

---

**Рабочая программа учебного предмета**

«                    »

**АООП, вариант 2**

**(1                    , 1-12                    )**

**срок реализации программы: 13 лет**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Человек» разработана с целью организации получения качественного образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими заключения психолого-медико-педагогической комиссии, сохранения и совершенствования единого образовательного процесса.

Рабочая программа учебного предмета «Человек» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

**Цель обучения** - формирование представлений о себе как «Я» и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

#### **Основными задачами программы являются:**

- Представление о себе как "Я", осознание общности и различий "Я" от других.
- Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей: прием пищи, туалет, гигиена тела, одевание (раздевание).
- Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Представления о своей семье, о взаимоотношениях в семье.

Приобщение обучающегося к социальному миру начинается с развития представлений о себе. Становление личности обучающегося происходит при условии его активности, познания им окружающего мира, смысла человеческих отношений, осознания себя в системе социального мира. Социальную природу "я" ребенок начинает понимать в процессе взаимодействия с другими людьми, и в первую очередь со своими родными и близкими.

Содержание обучения в рамках предмета "Человек" включает формирование представлений о себе как "Я" и своем ближайшем окружении и повышение уровня самостоятельности в процессе самообслуживания.

Программа представлена следующими разделами: "Представления о себе", "Семья", "Гигиена тела", "Туалет", "Одевание и раздевание", "Прием пищи".

Раздел "Представления о себе" включает следующее содержание: представления о своем теле, его строении, о своих двигательных возможностях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках, возрастных изменениях.

Раздел "Гигиена тела" включает задачи по формированию умений мыться, мыться под душем, чистить зубы, мыть голову, стричь ногти, причесываться. Раздел "Обращение с одеждой и обувью" включает задачи по формированию умений ориентироваться в одежде, соблюдать последовательность действий при одевании и снятии предметов одежды. Раздел "Прием пищи" предполагает обучение использованию во время еды столовых приборов, питьею из кружки, накладыванию пищи в тарелку, пользованию салфеткой. Задачи по формированию навыков обслуживания себя в туалете включены в раздел "Туалет". В рамках раздела "Семья" предполагается формирование представлений о своем ближайшем окружении: членах семьи, взаимоотношениях между ними, семейных традициях. Ребенок учится соблюдать правила и нормы культуры поведения и общения в семье. Важно, чтобы образцом культуры общения для обучающегося являлось доброжелательное и заботливое отношение к окружающим, спокойный приветливый тон. Ребенок учится понимать окружающих людей, проявлять к ним внимание, общаться и взаимодействовать с ними.

Содержание разделов представлено с учетом возрастных особенностей. Например, работа по формированию таких гигиенических навыков, как мытье рук, питье из кружки проводится с обучающимися младшего возраста, а обучение бритью, уходу за кожей лица, мытью в душе проводится с обучающимися более старшего возраста.

Большинство разделов включает задачи, требующие обучения отдельным операциям, например, при мытье рук ребенок учится удерживать руки под струей воды, намывать руки. После того как ребенок их освоит, он учится соблюдать последовательность этих операций. Процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения самих навыков. Например, формирование гигиенических навыков начинают с формирования умения мыть руки, лицо, чистить зубы. На последнем этапе обучения ребенок учится принимать душ, мыть голову.

При формировании навыков самообслуживания важно объединять усилия специалистов и родителей (законных представителей). Работа, проводимая в образовательной организации, должна продолжаться дома. В домашних условиях возникает больше естественных ситуаций для совершенствования навыков самообслуживания.

В учебном плане предмет представлен на протяжении 9 лет обучения. С обучающимися старшего возраста формирование навыков самообслуживания (например, бритье, мытье тела) осуществляется в рамках коррекционно-развивающих занятий.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание учебного предмета "Человек" представлено следующими разделами: "Представления о себе", "Семья", "Гигиена тела", "Туалет", "Одевание и раздевание", "Прием пищи".

##### **94.2.1. Раздел "Представления о себе".**

Идентификация себя как мальчика (девочки), юноши (девушки). Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица. Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Знание назначения внутренних органов. Знание вредных привычек. Сообщение о состоянии своего здоровья. Называние своего имени и фамилии. Называние своего возраста (даты рождения). Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Сообщение сведений о себе. Рассказ о себе. Знание возрастных изменений человека.

##### **94.2.2. Раздел "Гигиена тела".**

Различение вентилей с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Смешивание воды до комфортной температуры. Вытирание рук полотенцем. Сушка рук с помощью автоматической сушилки. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намывание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук. Нанесение крема на руки.

Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей. Вытирание лица. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, закрывание крана, вытирание лица.

Чистка зубов. Полоскание полости рта. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта: открывание тюбика с зубной пастой, намачивание щетки, выдавливание зубной пасты на зубную щетку, чистка зубов, полоскание рта, мытье щетки, закрывание тюбика с зубной пастой.

Очищение носового хода. Нанесение косметического средства на лицо. Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком.

Расчесывание волос. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании волос: намачивание волос, намыливание волос, смывание шампуня с волос, вытирание волос. Соблюдение последовательности действий при сушке волос феном: включение фена (розетка, переключатель), направление струи воздуха на разные участки головы, выключение фена, расчесывание волос.

Мытье ушей. Чистка ушей. Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами).

#### 94.2.3. Обращение с одеждой и обувью.

Узнавание (различение) предметов одежды: пальто (куртка, шуба, плащ), шапка, шарф, варежки (перчатки), свитер (джерпер, кофта), рубашка (блузка, футболка), майка, трусы, юбка (платье), брюки (джинсы, шорты), носки (колготки). Знание назначения предметов одежды. Узнавание (различение) деталей предметов одежды: пуговицы (молнии, заклепки), рукав (воротник, манжеты). Знание назначения деталей предметов одежды. Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги (валенки), ботинки, кроссовки, туфли, сандалии, тапки. Знание назначения видов обуви (спортивная, домашняя, выходная, рабочая). Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Узнавание (различение) головных уборов (шапка, шляпа, кепка, панама, платок). Знание назначения головных уборов. Различение сезонных головных уборов. Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Различение видов одежды (повседневная, праздничная, рабочая, домашняя, спортивная). Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка). Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты). Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Соблюдение последовательности действий при раздевании (например, верхней одежды: снятие варежек, снятие шапки, расстегивание куртки, снятие куртки, расстегивание сапог, снятие сапог). Застегивание (завязывание) липучки (молнии, пуговицы, кнопки, ремня, шнурка). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог). Соблюдение последовательности действий при одевании комплекта одежды (например, надевание колготок, надевание футболки, надевание юбки, надевание кофты). Контроль своего внешнего вида. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Выворачивание одежды.

#### 94.2.4. Раздел "Туалет".

Сообщение о желании сходить в туалет. Сидение на унитазе и опрвление малой или большой нужды. Пользование туалетной бумагой. Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк,

колготок, трусов), сидение на унитазе (горшке), оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

#### 94.2.5. Раздел "Прием пищи".

Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Наливание жидкости в кружку. Сообщение о желании есть. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку.

#### 94.2.6. Раздел "Семья".

Узнавание (различение) членов семьи. Узнавание (различение) обучающихся и взрослых. Определение своей социальной роли в семье. Различение социальных ролей членов семьи. Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Рассказ о своей семье.

## Содержание учебного предмета

### 1 дополнительный, 1 класс

#### Представления о себе.

Идентификация себя как мальчика (девочки). Узнавание (различение) частей тела голова, туловище руки, ноги. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, нос, рот). Называние своего имени.

#### Гигиена тела.

Различение вентиля с горячей и холодной водой. Регулирование напора струи воды. Вытирание рук полотенцем.

#### Обращение с одеждой и обувью.

Узнавание (различение) предметов одежды: куртка, шапка, варежки, футболка шорты, носки. Узнавание (различение) предметов обуви: ботинки, кроссовки, тапки. Узнавание (различение) головных уборов: шапка, кепка. Расстегивание липучки, молнии, кнопки. Застегивание липучки молнии, кнопки.

#### Туалет.

Туалетная комната в школе. Сообщение о желании сходить в туалет. Пользование туалетной бумагой.

#### Прием пищи.

Знакомство со школьной столовой. Сообщение о желании пить. Питье через соломинку. Работа с пиктограммами.

#### Семья.

Члены семьи (мама, папа, бабушка, дедушка, брат, сестра). Проигрывание в отобразительных играх ситуаций, отражающих любовь, доброе, заботливое отношение членов семьи друг к другу. Рассматривание фотографий членов семьи, и возможное называние (показ) их на фотографии. Знакомство с пиктограммами «мама», «папа», «ребенок» (исходя из возможностей учащихся).

### 2 класс

#### Представления о себе.

Называть внешние отличительные признаки мальчиков или девочек. Ориентировка

в собственном теле. Части тела: руки, (локоть, ладонь, пальцы). Пиктограмма «рука»  
Умения использовать пиктограммы и показывать части тела на себе. Называние своего имени и фамилии.

#### **Гигиена тела.**

Гигиена рук. Смешивание воды до комфортной температуры. Открывание крана, ориентируясь на цветовой знак. Закрывание крана Удержание куска мыла в руках, намыливание рук, смывание мыла с рук Сушка рук с помощью автоматической сушилки.

#### **Обращение с одеждой и обувью.**

Узнавание (различение) предметов одежды: шуба, плащ, шарф, перчатки, кофта, блузка, майка, трусы, юбка, колготки. Узнавание (различение) предметов обуви: сапоги сандалии, кеды. Узнавание (различение) головных уборов: шляпа. Расстегивание (развязывание) пуговицы, ремня, шнурка. Застегивание (завязывание) пуговицы, ремня, шнурка. Выворачивание одежды.

#### **Туалет.**

Сидение на унитазе и оправление малой/большой нужды. Уметь отматывать, отрывать от рулона и складывать достаточное количество туалетной бумаги. Знакомство с пиктограммами «туалетная бумага», «туалет» «унитаз»

#### **Прием пищи.**

Питье из кружки (стакана): захват кружки (стакана), поднесение кружки (стакана) ко рту, наклон кружки (стакана), втягивание (вливание) жидкости в рот, опускание кружки (стакана) на стол. Сообщение о желании есть. Еда руками. Работа с пиктограммами.

#### **Семья.**

Узнавать среди других людей членов своей семьи, различать их и называть, отличать взрослых от детей. Знакомство с пиктограммами «брат», «сестра». Соотнесение пиктограмм с фотографиями (при наличии таковых).

### **3 класс**

#### **Представления о себе.**

Ориентировка в схеме тела на картинке и на себе. Голова, лицо: глаза, нос, рот, уши. Покровы тела: кожа, ногти, волосы. Органы чувств человека (глаза, уши, нос, язык, кожа). Упражнения на движения мимической мускулатуры по образцу и словесной инструкции (зажмурить глаза, надуть щеки, втянуть щеки, поднять и нахмурить брови). Упражнения для губ и языка перед зеркалом. Работа с пиктограммами.

#### **Гигиена тела.**

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук: открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, намачивание рук, намыливание рук, смывание мыла с рук, закрывание крана, вытирание рук. Нанесение крема на руки. Очищение носового хода. Работа с пиктограммами.

#### **Обращение с одеждой и обувью.**

Виды одежды. Одежда для улицы и дома. Соотнесение реальных предметов одежды с изображениями на картинках. Домашняя, повседневная одежда. Одежда для мальчиков и девочек. Узнавание и показ изображений одежды на картинках. Узнавание и показ изображений одежды на пиктограммах. Снятие обуви (например, ботинок: захват рукой задней части правого ботинка, стягивание правого ботинка, захват рукой задней части левого ботинка, стягивание левого ботинка). Обувание обуви (например, сапог: захват двумя руками голенища правого сапога, вставление ноги в сапог, захват двумя руками голенища левого сапога, вставление ноги в сапог).

#### **Туалет.**

Последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения),

сидение на унитазе/горшке, нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

### **Прием пищи.**

Столовые приборы: ложка. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Обучение способам пользования салфеткой во время еды и после приема пищи.

### **Семья.**

Рассматривание фотографий и соотнесение их с картинками и пиктограммами. Беседы о семье учащегося (мама, папа, бабушка, дедушка, брат, сестра). Ролевые игры, отражающие доброе, заботливое отношение членов семьи друг к другу. Чтение литературных произведений о семье, о детях в семье. беседы по их содержанию с использованием картинок и пиктограмм.

## **4 класс**

### **Представления о себе.**

Левая и правая половина тела. Закрепление частей тела, частей лица. Знакомство с пиктограммами «нос», «уши», «зубы». Соотнесение пиктограмм «рот», «зубы», «есть», «нос», «нюхать», «глаза», «плакать», «ноги», «идти». Упражнения с пиктограммами по рабочей тетради.

### **Гигиена тела.**

Алгоритм действий при открывании и закрывании водопроводных кранов в определенной последовательности (сначала открывать кран с холодной водой, затем постепенно (медленно) с горячей водой. Гигиена полости рта. Вытирание лица. Очищение носового хода. Мытье ушей. Чистка ушей.

### **Обращение с одеждой и обувью.**

Внешний вид: умения смотреть в зеркало на себя, друг на друга, на учителя, показывать и называть одежду (на себе, на картинке, на пиктограмме. Различение лицевой (изнаночной), передней (задней) стороны одежды, верха (низа) одежды через игровые и практические действия. Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка). Праздничная, рабочая одежда. Детали одежды. Назначения головных уборов.

### **Туалет.**

Внимание ребенка обращается на аккуратное мочеиспускание, точное попадание в унитаз (писсуар).

### **Прием пищи.**

Последовательности приема пищи (алгоритм отрабатывается по пиктограммам): ложкой берем столько еды, сколько можем сразу поместить в рот, едим аккуратно, жуем пищу медленно.

### **Семья.**

Рассматривание фотографий о прогулках с родителями, с братьями и сестрами и соотнесение их с картинками и пиктограммами, беседы о семье учащегося (мама, папа, бабушка, дедушка, брат, сестра). Определение своей социальной роли в семье.

## **5 класс**

### **Представления о себе.**

Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале. Отнесение себя к определенному полу. Знание назначения частей тела. Организации своего свободного времени.

### **Гигиена тела.**

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица:

открывание крана, регулирование напора струи и температуры воды, набирание воды в руки, выливание воды на лицо, протирание лица, закрывание крана, вытирание лица. Чистка зубов. Полоскание полости рта. Рассматривание предметов личной гигиены для ухода за полостью рта: зубной пасты, щетки, стаканчика для полоскания рта.

### **Обращение с одеждой и обувью.**

Выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий. Демисезонная одежда. Домашняя, спортивная одежда. Снятие предмета одежды (например, кофты: захват кофты за край правого рукава, стягивание правого рукава кофты, захват кофты за край левого рукава, стягивание левого рукава кофты). Надевание предмета одежды (например, брюк: захват брюк за пояс, вставление ноги в одну брючину, вставление ноги в другую брючину, натягивание брюк). Показ изображений одежды на пиктограммах. Шнуровка обуви.

### **Туалет.**

Соблюдение последовательности действий в туалете (поднимание крышки (опускание сидения), спускание одежды (брюк, колготок, трусов), сидение на унитазе/горшке, оправление нужды в унитаз, пользование туалетной бумагой, одевание одежды (трусов, колготок, брюк), нажимание кнопки слива воды, мытье рук.

### **Прием пищи.**

Столовые приборы: вилка. Ознакомление с правилами пользования вилок. Еда вилок: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку.

### **Семья.**

Различение социальных ролей членов семьи. Работа с пиктограммами. Рабочая тетрадь.

### **6 класс**

### **Представления о себе.**

Умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому. Знание вредных привычек.

Называние своего возраста (даты рождения). Строение человека (скелет).

### **Гигиена тела.**

Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета). Уход за волосами. Определение, называние или нахождение на картинках предметов ухода за волосами (расческа, массажная щетка). Упражнения для правильной осанки.

### **Обращение с одеждой и обувью.**

Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная). Последовательность действий при надевании (раздевании) комплекта одежды на прогулку (с прогулки). Головные уборы. Уход за одеждой. Хранение и уход за обувью.

### **Туалет.**

Повторение ранее изученного материала.

### **Прием пищи.**

Столовые приборы: нож. Ознакомление с правилами пользования ножом. Правила безопасного использования столовых приборов. Использование ножа и вилки во время приема пищи: отрезание ножом кусочка пищи от целого куска, наполнение вилки гарниром с помощью ножа. Накладывание пищи в тарелку.

### **Семья.**



Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи. Домашняя работа. Помощь маме по хозяйству.

## **7 класс**

### **Представления о себе.**

Первичное ознакомление с внутренним строением тела человека (внутренние органы). Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа). Узнавание (различение) внутренних органов человека (на схеме тела) (сердце, легкие, печень, почки, желудок). Знание назначения внутренних органов. Рассказ о себе с помощью речи, жестов и пиктограмм.

### **Гигиена тела.**

Ухода за глазами (правильно вытирать слезы, мыть глаза). Гимнастика для глаз с использованием картинок с изображением лица с движущимися частями: глаза. Нанесение косметического средства на лицо. Подстригание ногтей ножницами. Подпиливание ногтей пилочкой. Нанесение покрытия на ногтевую поверхность. Удаление декоративного покрытия с ногтей. Закаливание организма.

### **Обращение с одеждой и обувью.**

Различение по сезонам предметов одежды (предметов обуви, головных уборов). Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).

### **Туалет.**

Повторение ранее изученного материала. Предметы санитарии и гигиены, их назначение

### **Прием пищи.**

Практические упражнения по использованию вилки, ножа во время обеда.

Разучивание правил приема пищи, значимых для гигиены и здоровья: соблюдать последовательность выполнения действий, тщательно пережевывать пищу, есть не спеша, вытирать рот салфеткой после еды. Полезные и вредные продукты питания. Беседы о роли воды в жизни человека. Чистая и грязная вода. Знакомство со знаками безопасности: «Питьевая вода», «Запрещается использовать в качестве питьевой воды». Понятия «сырая вода» и «кипяченая вода». Знакомство учащихся с понятием «чай».

### **Семья.**

Представление о профессиональной деятельности членов семьи. Знакомится с профессиями взрослых членов семьи.

## **8 класс**

### **Представления о себе.**

Идентификация себя как юноши (девушки). Знание видов деятельности для организации своего свободного времени. Формирование умения сообщать своё любимое занятие. Сообщение сведений о себе. Рассказ о себе. Знание возрастных изменений человека. Адекватное отношение к своим возрастным изменениям. Правила здорового образа. Прогулка.

### **Гигиена тела.**

Вытирание ног. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании ног: намачивание ног, намыливание ног, смывание мыла, вытирание ног.

Ванная комната, душ, баня. Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании тела: ополаскивание тела водой, намыливание частей тела, смывание мыла, вытирание тела. Гигиена интимной зоны. Пользование гигиеническими прокладками. Пользование косметическими средствами (дезодорантом, туалетной водой, гигиенической помадой, духами). Соблюдение последовательности действий при бритье электробритвой, безопасным станком.

### **Обращение с одеждой и обувью.**

Контроль своего внешнего вида. Выбор одежды в зависимости от предстоящего мероприятия. Закрепление представлений о необходимости носить чистую одежду, обувь, соответствующую размеру ноги, удобную и чистую. Способы ухода за обувью: мытье и чистка обуви, ремонт обуви в мастерской. Средства и предметы для ухода за обувью; назначение средств и предметов по уходу за обувью.

### Туалет.

Повторение ранее изученного материала.

### Прием пищи.

Режим питания: повторение и уточнение того, что принято есть в завтрак, обед, полдник, ужин. Повторение правил приема пищи (не торопиться во время еды, тщательно пережевывать пищу, есть, сидя за столом, не есть очень горячую и очень холодную пищу). Расширение представлений о витаминах в ходе упражнений на определение полезности или вредности продуктов. Уметь обслуживать себя. Сервировка стола.

### Семья.

Рассказ о своей семье с опорой на наглядность (картинки, мнемокартинки), пиктограммы.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета "Человек".

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.

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.

1 класс
Предметные результаты
Идентификация себя как мальчика (девочки). Узнавание (различение) частей тела голова, туловище руки, ноги. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, нос, рот). Различение вентиля с горячей и холодной водой.

Узнавание (различение) предметов одежды
<b>2 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>Называть внешние отличительные признаки мальчиков или девочек.  Умение регулировать напора струи воды  Узнавание (различение) предметов одежды.  Узнавать среди других людей членов своей семьи, различать их и называть, отличать взрослых от детей</p>
<b>3 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>Ориентировка в схеме тела на картинке и на себе  Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании рук  Соотнесение реальных предметов одежды с изображениями на картинках.  Пользование салфеткой во время еды и после приема пищи.  Представление о родственных отношениях в семье</p>
<b>4 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>Узнавание (различение) частей головы «нос», «уши», «зубы».  Выполнение алгоритма действий при открывании и закрывании водопроводных.  Различение правого (левого) ботинка (сапога, тапка).  Назначение головных уборов.  Умение есть ложкой  Определение своей социальной роли в семье</p>
<b>5 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале  Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица.  Осуществлять выбор одежды для прогулки в зависимости от погодных условий  Умение есть вилкой  Различение социальных ролей членов семьи</p>
<b>6 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>Умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому  Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня  Различение сезонной обуви (зимняя, летняя, демисезонная).  Умение пользоваться ножом и вилкой во время приема пищи  Представление о бытовой и досуговой деятельности членов семьи</p>
<b>7 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>Знание строения человека (скелет, мышцы, кожа).  Различение по сезонам предметов одежды  Умение накладывать пищу в тарелку  Умение пользоваться косметическими средствами  Представление о профессиональной деятельности членов семьи</p>
<b>8 класс</b>
<b>Предметные результаты</b>
<p>1) <i>Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.</li> <li>• Представление о собственном теле.</li> <li>• Отнесение себя к определенному полу.</li> <li>• Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.</li> <li>• Умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, возраст, пол, место жительства, интересы.</li> <li>• Представления о возрастных изменениях человека, адекватное отношение к своим возрастным изменениям.</li> </ul> <p>2) <i>Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др.</li> <li>• Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.</li> </ul> <p>3) <i>Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.</i></p>

- 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.