

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт специального образования
Кафедра теории и методики обучения лиц с ограниченными возможностями
здоровья

Социальная реабилитация обучающихся с умеренной умственной отсталостью в процессе формирования навыков самообслуживания

Выпускная квалификационная работа

Допущено к защите
И. о. зав. кафедрой
Теории и методики
обучения лиц с ОВЗ
канд. пед. наук, доцент
С. Н. Бездетко

Исполнитель:
Бучковский Анатолий Анатольевич
обучающийся группы ОТР-2241z

ПОДПИСЬ

дата

ПОДПИСЬ

Научный руководитель:
Сабуров Владимир Викторович,
канд. пед. наук, доцент кафедры
теории и методики обучения
лиц с ОВЗ

ПОДПИСЬ

Екатеринбург 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.....	9
1.1. Понятие «навыки самообслуживания» как научный феномен.....	9
1.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной умственной отсталостью на уровне начального образования.....	11
1.3. Особенности формирования навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.....	15
ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	19
2.1. Характеристика базы исследования и контингента обучающихся, задействованных в констатирующем этапе экспериментального исследования.....	19
2.2. Методы и методики, направленные на изучение сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.....	23
2.3. Проведение констатирующего этапа экспериментального исследования, направленного на определение уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью и анализ его результатов.....	30
ГЛАВА 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ НАВЫКОВ	

САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.....	36
3.1. Обоснование необходимости составления программы курса индивидуальных занятий по формированию навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.....	36
3.2. Программа курса индивидуальных занятий, направленного на повышение уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью	38
3.3. Методические рекомендации для педагогов и родителей, по созданию условий, направленных на повышение уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПАМЯТКА «РЕЖИМ ДНЯ».....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ....	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ТАБЛИЦА НАБЛЮДЕНИЯ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. ТАБЛИЦА НАБЛЮДЕНИЯ.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. ТАБЛИЦА НАБЛЮДЕНИЯ.....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ 8. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 9. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 10. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 11. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ	

МАТЕРИАЛЫ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	69
--------------------------------------	----

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время вопрос социальной адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в общество стоит крайне остро. Подготовка обучающихся к максимально независимой и самостоятельной жизни, создание условий для их социализации является основной целью образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы.

На современном этапе развития специального образования одной из ведущих проблем является проблема формирования навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью. Данная проблема требует дальнейшего рассмотрения ее как с теоретической, так и с практической точки зрения.

Проблема исследования заключается в повышении уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Навыки самообслуживания – это навыки самостоятельного выполнения необходимых обязанностей по отношению к самому себе, таких как самостоятельный прием пищи, одевание, купание, умывание, уборка постели и комнаты.

Актуальность исследования. Трудности формирования навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью обусловлены особенностями психофизического развития данной категории обучающихся. Недостаточная целенаправленность деятельности, слабость побуждений, нарушение процессов возбуждения и торможения, неумение анализировать деятельность, соблюдать последовательность действий, несформированность санитарно-гигиенических навыков, представлений о собственном теле, назначении отдельных его частей, приеме пищи, уборки.

Несмотря на разработанность проблемы формирования навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью,

можно отметить, что с практической точки зрения данная проблема недостаточно разработана: существуют немногочисленные работы, в которых отражаются практикоориентированные методы и методики формирования навыков самообслуживания у обучающихся данной категории, в ФАООП (Вариант 2) на формирование данных навыков отведены отдельные темы в рамках таких учебных предметов, как «Человек», «Домоводство», «Окружающий социальный мир».

Все вышеперечисленное подтверждает необходимость составления программы курса внеурочной деятельности, направленного на повышение уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Степень разработанности проблемы, место и значение в науке и практике. Проблема формирования здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с умеренной умственной отсталостью отражена в современной нормативно-правовой документации (Федеральный Государственный Образовательный Стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью, Примерная Адаптированная Основная Образовательная Программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)), работах таких ученых, как Л. Б. Баряева, Л. М. Шипицына и др. В их работах отражены основные концепции формирования навыков самообслуживания, методы и приемы работы с различными категориями обучающихся.

Объект исследования – навыки самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Предмет исследования – индивидуальные занятия, направленные на создание условий для социальной реабилитации обучающихся с умеренной умственной отсталостью путем формирования навыков самообслуживания.

Гипотеза исследования – проведение индивидуальных занятий с обучающимися с умеренной умственной отсталостью, направленных на формирование навыков самообслуживания, имеют большую эффективность в

сравнении с проведением фронтальных занятий.

Цель исследования – составление программы курса индивидуальных занятий и методических рекомендаций для педагогов и родителей по созданию условий для повышения уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научной литературы по проблеме формирования навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.
2. Изучить уровень сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.
3. Составить программу курса индивидуальных занятий, направленного на повышения уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.
4. Сформулировать методические рекомендации для родителей для эффективной реализации программы курса индивидуальных занятий, направленного на повышения уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Структура выпускной квалификационной работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, заключения, списка источников и литературы, приложений.

В первой главе дается понятие «навыков самообслуживания», отражена психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной умственной отсталостью, описаны особенности формирования навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Во второй главе представлена характеристика базы исследования, отражен диагностический инструментарий для изучения уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью, описана процедура проведения констатирующего этапа экспериментального исследования.

В третьей главе представлено содержание программы курса индивидуальных занятий, методические рекомендации для педагогов и родителей, направленные на повышение эффективности реализации программы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

1.1. Понятие «навыки самообслуживания» как научный феномен

Тема навыков самообслуживания потребовала рассмотрения терминологического аппарата различных областей науки, таких как педагогика, психология, медицина, философия и социология. Являясь весьма значимым спутником ребенка в процессе социализации, навыки самообслуживания вызвали большой интерес у исследователей в разное время.

С точки зрения психологии проблемой формирования навыков самообслуживания занимались такие ученые, как Л. С. Выготский, Ж. Пиаже, Э. Эриксон.

В своих трудах Л. С. Выготский [12] подчёркивал, что развитие ребёнка и овладение им необходимыми для жизни знаниями, умениями и навыками происходит при взаимодействии с другими людьми. В частности, навыки самообслуживания такие как, одевание, умывание, приём пищи, личная гигиена, уход за одеждой имеют социальную природу и формируются у детей посредством наблюдения, подражания и обучения.

Лев Семёнович считал, что неотъемлемой частью развития детей является обучение. Л. С. Выготский в концепции зоны актуального и ближайшего развития описывает роль взрослого в формировании и развитии умений и навыков у ребёнка [13]. С точки зрения формирования навыков самообслуживания - это значит, что родители не должны ждать, когда ребенок самостоятельно освоит умения и навыки, а активно помогать в их формировании, опираясь на зону ближайшего развития ребенка и создавая

особую образовательную среду. Обучение ребёнка навыкам самообслуживания в конечном итоге должно быть направлено на развитие его самостоятельности.

Ж. Пиаже в своих трудах рассматривал конкретные когнитивные механизмы, которые лежат в основе процессов обучения и воспитания. Он разработал теорию когнитивного развития, в которой описал постепенное приобретение, использование и конструирование новых знаний, умений и навыков.

В своей теории когнитивного развития Ж. Пиаже определил 4 стадии, через которые проходит ребёнок в процессе индивидуального развития:

- стадия сенсомоторного развития (от 0 до 2 лет) – на данной стадии происходит развитие сенсомоторной координации, ребёнок учится захватывать предметы, контролировать свои движения, соотносит выполненное действие с итоговым результатом, например, брать и подносить еду ко рту;
- стадия дооперационального периода (от 2 до 7 лет) – на данном этапе развития у ребёнка формируются представления об объектах окружающей среды, способы взаимодействия с ними. Ребёнок учится выполнять более сложные бытовые действия и операции, однако испытывает трудности в планировании последовательности выполнения действий (застёгивание сложной застёжки, завязывание шнурков и т. д.);
- стадия конкретных операций (от 7 до 11 лет) – на данной стадии у ребёнка формируется логическое мышление, что позволяет ему лучше понимать и выстраивать последовательность собственных действий, например, при одевании сначала надеть рубашку, а затем заправить ее в брюки, надеть носки и затем – брюки;
- стадия формальных операций (11 лет и старше) – на данной стадии развивается абстрактное мышление, ребёнок способен самостоятельно планировать собственную деятельность, решать повседневные задачи, например, планировать распорядок дня, выполнять работу по дому и т. д.

Ж. Пиаже не предлагал конкретных методик по формированию навыков самообслуживания, однако на основе теории когнитивного развития возможно составление плана занятий по обучению навыкам самообслуживания, благодаря пониманию определённых стадий когнитивного развития ребёнка.

Исходя из материалов Х. С. Замского, в 19 веке в Абендбергском приюте, под руководством И. Гутгенбюля было организовано обучение и воспитание, в ходе которых воспитанники получали не только «предметные» знания, но и учились ухаживать за собой (уход за одеждой, личная гигиена, прием пищи), своими рабочими местами, местами отдыха, приема пищи, самой территорией приюта [22].

В отечественной практике мы можем встретить упоминания о формировании навыков самообслуживания в трудах Е. К. Грачевой, которая в своем учреждении больший упор делала на социализацию и социальную интеграцию воспитанников, путем формирования у них навыков самообслуживания [22].

Воспитанники приюта «во имя царицы Небесной» учились готовить себе еду, самостоятельно шили белье и одежду, работали в мастерских, занимались огородом, ухаживали за участком. В общественно полезном труде и формировании у детей бытовых навыков и навыков самообслуживания Е. К. Грачева видела основную цель учреждения [22].

На данный момент существует много определений понятия «навыки самообслуживания», однако мы рассмотрим следующее определение:

Навыки самообслуживания – это навыки самостоятельного выполнения необходимых обязанностей по отношению к самому себе, таких как самостоятельный прием пищи, одевание, купание, умывание, уборка постели и комнаты.

1.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной умственной отсталостью на уровне начального образования

Умственная отсталость – это состояние, которое может быть как врождённым, так и приобретённым в детском возрасте. Оно проявляется в стойком снижении когнитивных способностей, речевых навыков, общей и мелкой моторики, социальной активности, что в свою очередь оказывает сильное влияние на общий уровень интеллекта [39].

Научные работы таких ученых как: М. С. Певзнер, Г. Е. Сухаревой [57], В. В. Лебединского [32], Л. С. Выготского [13], Д. Н. Исаева [24] и др. подтверждают, что к понятию «умственная отсталость» следует относить состояния со стойкими и необратимыми нарушениями когнитивной сферы, обусловленными органическими поражениями головного мозга.

Умственная отсталость – это широкое понятие, которое включает в себя две формы дизонтогенеза: «олигофрения» и «деменция»

Олигофрения — это группа состояний, возникающих вследствие врождённого или приобретённого в раннем детском возрасте органического поражения головного мозга, характеризующаяся тотальным недоразвитием высших психических функций, приводящих к стойкому недоразвитию познавательной деятельности, социальной дезадаптации и личности в целом.

Деменция наступает после трёхлетнего возраста и проявляется стойким недоразвитием высших психических функций.

По международной классификации болезней (МКБ-10) выделяют:

- F70 - Умственная отсталость легкой степени;
- F71 - Умственная отсталость умеренная;
- F72 - Умственная отсталость тяжелая;
- F73 - Умственная отсталость глубокая;
- F78 - Другие формы умственной отсталости;
- F79 - Умственная отсталость неуточненная [39].

Данное состояние развития является необратимым, однако ученые, занимавшиеся разработкой проблемы коррекции умственной отсталости такие как М. С. Певзнер, В. И. Лубовский и др. подчёркивают возможность положительных изменений при правильно подобранных формах, методах и

организации медико-психолого-педагогического вмешательства в образовательных учреждениях.

В настоящее время существует множество различных научных подходов к понятию умственная отсталость, однако их можно привести к одному общему. Умственная отсталость представляет собой состояние общего недоразвития всех психических функций, вызванное органическим поражением центральной нервной системы, приводящее к стойкому, необратимому снижению уровней познавательной деятельности, навыков коммуникации, самообслуживания и социальной адаптации.

Работы таких ученых, как А. Р. Лурия [37], В. И. Лубовский [36], А. И. Мещеряков [40], М. С. Певзнер [46] и др. доказывают, что у людей с умственной отсталостью наблюдаются значительные нарушения условно-рефлекторной деятельности, нейродинамических процессов, проблемы во взаимодействии сигнальных систем, что в свою очередь является основой аномального развития психики.

С точки зрения специальной психологии умственная отсталость рассматривается как совокупность понятий, которые характеризуют состояния и условия развития различных по клиническим проявлениям групп детей. Основной особенностью для объединения в такие группы является наличие органического поражения центральной нервной системы.

Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью плохо выделяют значимые элементы исследуемых объектов, зачастую игнорируют их, дольше обрабатывают информацию, получаемую от сенсорных систем, что усложняет понимание жизненных ситуаций. У обучающихся данной категории отмечаются трудности в пространственной ориентировке, возникающие вследствие нарушений пространственного восприятия, зачастую обучающиеся с умеренной умственной отсталостью не способны сформировать целостный образ предмета из отдельных его частей.

У обучающихся с умеренной умственной отсталостью отмечаются значительные трудности с удержанием внимания на 1 объекте, задании, частое

переключение внимания. Им трудно быстро переключаться между выполняемыми заданиями. Сильно страдает произвольность внимания.

Для обучающихся данной категории свойственны низкий темп запоминания информации, низкий объем запоминания, трудности в произвольном запоминании информации, неточности в воспроизведении, а также значительные трудности в длительном сохранении информации.

Эмоционально-волевая сфера обучающихся с умеренной умственной отсталостью характеризуется слабостью намерений, побуждений, большой внушаемостью, отмечается подражание.

Мышление характеризуется конкретностью, сложностями с обобщением и переносом полученных знаний на новые условия, с трудом выделяют значимые и существенные признаки предметов, объединяют предметы в общее множество, зачастую не понимают причинно-следственные связи. Запас знаний и представлений крайне мал и ограничен знаниями предметов окружающего быта.

Значительно нарушена зрительно-моторная координация, что влечёт за собой серьёзные трудности в формировании графомоторных навыков, навыков чтения и письма.

Вследствие нарушения психических функций, памяти и мышления у обучающихся с умеренной умственной отсталостью отмечаются значительные трудности со всеми аспектами речи.

Понимание обращенной речи страдает, что в свою очередь затрудняет процесс формирования связи между предметом или явлением с их названием.

Часто речь невнятная, ограничена словами бытового назначения, характеризуется множеством аграмматизмов.

У представителей данной группы обучающихся наблюдаются недостаточно сформированные учебные навыки, а именно, низкая целеустремлённость, трудности в планировании собственных действий, проблемы с пониманием заданий и выполнением учебных задач

Вышеупомянутые особенности психического развития обучающихся с умеренной умственной отсталостью носят постоянный характер, т. к. обусловлены органическими поражениями головного мозга, произошедшими на различных этапах развития ребёнка.

Для детей с умеренной умственной отсталостью характерны проблемы с координацией, точностью движений и их ритмом.

Обучающиеся испытывают трудности с удержанием позы тела, захват карандаша/ручки, шнуровка обуви, застегивание пуговиц или молнии. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

Таким образом, психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью позволяет говорить о них как об особой группе обучающихся, основными чертами которой являются нарушения психофизического развития и выраженные органические поражения головного мозга. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуальных нарушений и психофизического развития, уровень развития психических функций и сформированность навыков могут быть различными.

1.3. Особенности формирования навыков самообслуживания у обучающихся с умственной отсталостью на уровне начального образования

В последнее время вопрос формирования навыков самообслуживания является ведущим для многих исследователей таких, как Л. Б. Баряева [4], Г. Г. Зак [21], А. Р. Маллер [38] и др.

Проблема изучения формирования навыков самообслуживания в отечественной науке ограничена немногочисленным количеством

исследований.

В настоящее время научно-исследовательская база, посвященная изучению уровня сформированности навыков самообслуживания, остаётся недостаточной. Практически отсутствуют конкретные методические рекомендации для педагогов и родителей, описывающие практические методы и приёмы формирования навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Необходимость формирования данного феномена у умственно отсталых обучающихся отражено в Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе (далее ФАООП) (вариант 2) [61]. В ФАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) выделена отдельная программа по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни направлена на решение следующих задач:

- формирование знаний о правилах здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов (физкультуры и спорта) для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- формирование осознанного отношения к собственному здоровью на основе соблюдения правил гигиены, здоровьесбережения, режима дня;
- формирование негативного отношения к факторам, нарушающим здоровье обучающихся: сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики, инфекционные заболевания, нарушение правил гигиены, правильного питания и др.;
- формирование готовности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями состояния здоровья;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде, простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

С учетом индивидуальных образовательных потребностей

обучающихся задачи программы конкретизируются в СИПР и реализуются на уроках по предметам: «Окружающий природный мир»: правила безопасного поведения в природе, представления о животном и растительном мире(понятия «дикие»-«домашние», «полезные»-«вредные»), «Человек»: гигиена, образ жизни, режим дня, умение обслуживать себя, «Адаптивная физкультура»: восприятие собственного тела, освоение двигательных навыков, определение самочувствия с физической нагрузкой, физкультурно-оздоровительная деятельность, в ходе коррекционных занятий, направленных на двигательное развитие, а также в рамках внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности.

Основными организационными формами внеурочной деятельности, на основе которых реализуется содержание программы, являются: режим труда и отдыха, проекты, спортивно-развлекательные мероприятия, дни здоровья, беседы, походы и др.

Одним из основных условий успешной социализации, обретении независимости и самостоятельности в жизни является формирование навыков самообслуживания.

Исследования, проведённые И. И. Капалыгиной [26], В. В. Колбановым [28], В. П. Щербининой [66] подчёркивают, что основой формирования навыков самообслуживания должны стать полные, чёткие, системные знания о строении тела человека, поддержании здоровья, личной гигиене, питании и уходе за собой.

Стоит отметить, что процесс формирования навыков самообслуживания должен строиться в рамках системного целенаправленного взаимодействия педагогов, воспитателей и родителей обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

В образовательных организациях, реализующих адаптированные программы предусмотрено разделение учебно-воспитательного процесса на 2 части. Первая половина дня посвящена освоению обязательной части учебного плана образования обучающихся, а вторая половина дня направлена

на воспитание личности, овладение обучающимися необходимыми для дальнейшей самостоятельной жизни знаниями, умениями и навыками.

Немаловажно особое внимание уделять режиму дня обучающихся, грамотному и целенаправленному чередованию труда и отдыха.

Следовательно, можно сделать вывод, что в настоящее время вопрос изучения формирования навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью требует особого рассмотрения с практической точки зрения, т.к. на данный момент имеется ограниченное количество теоретических и практических разработок по данной теме.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

1. Навыки самообслуживания – это навыки самостоятельного выполнения необходимых обязанностей по отношению к самому себе, таких как самостоятельный прием пищи, одевание, купание, умывание, уборка постели и комнаты.

2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью позволяет говорить о них как об особой группе обучающихся, для которых характерно стойкое и необратимое нарушение высших психических функций вследствие органического поражения головного мозга. Обучающиеся данной категории могут характеризоваться различной степенью тяжестью нарушений, а также различными уровнями сформированности учебных навыков, навыков самообслуживания.

3. Проблема изучения формирования навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью требует дальнейшего изучения и модификации ее с практической стороны.

ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

2.1. Характеристика базы исследования и контингента обучающихся, задействованных в констатирующем этапе экспериментального исследования

Базой для проведения констатирующего этапа экспериментального исследования стало государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа №2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы, которое находится по адресу: г. Екатеринбург, пр-кт Седова, д. 54.

Образовательная организация работает в рамках пятидневной рабочей недели, суббота и воскресенье – выходные дни.

Обучающиеся ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №2» осваивают образовательные программы в условиях образовательной организации (в классе), либо в рамках индивидуального обучения на дому в зависимости от особых образовательных потребностей и возможностей здоровья.

На 2024-2025 учебный год численность обучающихся ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №2» составляет 194 человека, из которых 101 обучающийся на уровне начального общего образования и 93 обучающихся на уровне основного общего образования.

В образовательной организации предусмотрены следующие нормативные сроки обучения:

Для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (Вариант 1 ФАООП) предусмотрен 10-тилетний срок обучения:

- 1 дополнительный – 4 класс (5 лет обучения);
- 5 – 9 класс (5 лет обучения).

Для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной

отсталостью и ТМНР (Вариант 2 ФАООП) предусмотрен 13-тилетний срок обучения:

- 1 дополнительный – 4 класс (5 лет обучения);
- 5 – 12 класс (8 лет обучения).

В ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №2» реализуются следующие адаптированные образовательные программы:

— адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, вариант 2;

— адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с ОВЗ, вариант 1.3, вариант 1.4;

— адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с ОВЗ, вариант 2.3, 2.4;

— адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с ОВЗ, вариант 3.3, вариант 3.4;

— адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с ОВЗ, вариант 4.3, вариант 4.4;

— адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с ОВЗ, вариант 6.3, вариант 6.4;

— адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с ОВЗ, вариант 8.3, вариант 8.4.

Данные программы реализуются на базе образовательной организации – в главном корпусе ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №2», зданиях мастерских (столярный профиль, профиль обслуживающего труда, агропромышленный профиль, профиль технического труда), индивидуально на дому (конкретизируются в СИПР).

В состав группы, задействованной в констатирующем этапе экспериментального исследования, вошли 5 обучающихся 3 класса. Реальные имена и фамилии детей были изменены для сохранения конфиденциальности:

Никита А. 2014 г. р. осваивает адаптированную основную

общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.

Языковые средства не сформированы, обучающийся не владеет речью. Понимание обращенной речи ограничено. Коммуницирует с педагогом посредством жестов, вокализаций, двигательного беспокойства.

Мелкая моторика находится в стадии формирования в силу наличия тремора. Движения рук часто неконтролируемые. Способен захватить предметы с помощью педагога, однако удерживает их непродолжительное время.

Предметно-практические действия на стадии формирования.

Навыки самообслуживания на стадии формирования. Одевается/раздевается с помощью взрослого. Гигиенические навыки на стадии формирования. Путается при показе частей тела.

Олеся Н. 2015 г. р. осваивает адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.

Владеет речью, активный словарь ограничен словами бытового назначения. Отмечаются затруднения в понимании обращенной речи. Способна выполнять простые инструкции с незначительной помощью со стороны педагога.

Мелкая моторика сформирована на среднем уровне. Способна захватывать и удерживать предметы непродолжительное время.

Навыки самообслуживания на стадии формирования. Выполняет самостоятельно некоторые гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук), способна самостоятельно застёгивать молнии, липучки, пуговицы – с помощью взрослого. Знает названия и расположение частей тела.

Данил Б. 2014 г. р. осваивает адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.

Владеет речью, активный словарь ограничен словами бытового

назначения. Отмечаются незначительные затруднения в понимании обращенной речи. Выполняет простые инструкции самостоятельно, сложные инструкции – с помощью педагога.

Мелкая моторика сформирована на среднем уровне.

Навыки самообслуживания сформированы на уровне «выше среднего». Выполняет самостоятельно гигиенические процедуры, умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, умеет пользоваться различными видами застёжек. Знает названия и расположение частей тела.

Борис Н. 2014 г. р. осваивает адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.

Владеет речью на низком уровне, активный словарь ограничен словами бытового назначения. Отмечаются серьёзные затруднения в понимании обращенной речи. Способен выполнять простые инструкции со значительной помощью со стороны педагога.

Мелкая моторика на стадии формирования.

Навыки самообслуживания не сформированы. Одевается, раздевается, обучается с помощью взрослого, гигиенические процедуры самостоятельно выполнять не способен. Не знает названий частей тела, путается при показе.

Ирина В. 2012 г. р. осваивает адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.

Речью не владеет, коммуникацию с педагогом осуществляет посредством вокализаций, жестов, часто «тянет» за руку или одежду.

Мелкая моторика сформирована на низком уровне. Не захватывает предметы, с помощью педагога может удержать предмет в руках крайне непродолжительное время (3-5 секунд).

Навыки самообслуживания не сформированы. Не способна самостоятельно одеваться и раздеваться, не знает и не показывает части тела.

Сводная характеристика базы проведения констатирующего этапа

экспериментального исследования составлена на основе анализа сайта образовательной организации, локальных нормативных актов ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №2», а также при непосредственном осмотре территории и учебных помещений образовательного учреждения. Краткая характеристика обучающихся, задействованных в констатирующем этапе экспериментального исследования, составлена на основе анализа личных дел обучающихся, проведения диагностических процедур, характеристик, предоставленных классным руководителем 3 класса.

2.2. Методы и методики, направленные на изучение сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью

Метод – набор способов и приёмов достижения цели, решения проблемы, теоретического и практического освоения окружающей действительности [52].

Наблюдение — описательный метод психологического исследования, включающий в себя целенаправленное и систематизированное восприятие и регистрацию поведения изучаемого объекта [52].

Главными особенностями метода наблюдения являются:

- непосредственная связь наблюдателя и наблюдаемого объекта;
- пристрастность (эмоциональная окрашенность) наблюдения;
- сложность или невозможность повторного наблюдения.

Предметом наблюдения является то, что можно объективно зафиксировать.

Наблюдение может осуществляться непосредственно исследователем, либо посредством применения различной аппаратуры (фото-, видео-, аудиоаппаратуры) и карт наблюдения.

Виды наблюдения:

1. Непосредственное и опосредованное.

2. Внешнее и внутреннее.
3. Включённое (которое может быть открытым и закрытым) и невключённое.
4. Прямое и косвенное.
5. Сплошное и выборочное (по определённым параметрам).
6. Естественное (в повседневной жизни) и лабораторное [48].

В ходе проведения наблюдения можно отмечать те или иные показатели сформированности навыков самообслуживания: как испытуемый выполняет гигиенические процедуры, как надевает предметы одежды, справляется с различными застёжками, пользуется столовыми приборами и т.д.

Беседа – метод получения социально-психологической информации посредством вербальной коммуникации, предполагающий прямой контакт исследователя с респондентом.

Для проведения беседы необходима четко поставленная цель, общий план и программа беседы.

Виды беседы:

1. По содержанию: документальная беседа и беседа-интервью мнений.
2. По технике проведения: стандартизированная, свободная и полустандартизированная.
3. В зависимости от особенностей процедуры проведения: клиническая беседа и фокусированная беседа-интервью.
4. По способу организации: коллективная и индивидуальная.

В ходе проведения беседы педагог может выяснить фактический уровень сформированности представлений о гигиенических процедурах, распорядке дня, собственном теле и т. д.

Педагогический эксперимент предполагает вмешательство в процесс обучения с целью установления закономерностей развития отдельных обучающихся и всего класса в целом.

Виды педагогического эксперимента:

1. Констатирующий.
2. Уточняющий (проверочный).
3. Созидательно-преобразующий.
4. Контрольный.

Этапы экспериментального исследования:

1. Констатирующий.
2. Формирующий.
3. Контрольный [48].

В ходе проведения педагогического эксперимента можно оценить, на каком уровне находятся те или иные знания о гигиене, правильном режиме дня и режиме питания, насколько развиты умения применять данные знания на практике, насколько сформированы навыки самообслуживания, личной гигиены и безопасности.

При проведении экспериментального исследования был применён диагностический комплекс, включавший в себя методики, позволяющие оценить фактический уровень представлений у обучающихся, касаемых собственного тела, понимания ими необходимости соблюдения правил личной гигиены, последовательности выполнения данных действий, практических умений и навыков в процессе приёма пищи и питья, умении подбирать одежду и обувь по погоде, правильно пользоваться застёжками, завязывать шнурки и т. д.

Методика «Оценка уровня знаний о строении тела человека».

Краткое описание методики: методика делится на 2 этапа.

В первом этапе обучающиеся должны назвать часть их тела, на которую указывает педагог (например, левая рука, правая нога, голова, живот, шея и т. д.).

Во втором этапе обучающийся должен поднять либо показать ту часть тела, которую называет педагог.

При выполнении предложенных заданий, педагог фиксирует ошибки обучающихся (при их наличии), может предоставить необходимую помощь

(например, показать с помощью указки на нужную часть тела, помочь проговорить название и т.д.).

Примерная инструкция при проведении диагностических операций:

1 этап. Я покажу указкой на одну из частей твоего тела. Назови мне часть тела, на которую я показал.

2 этап. Я назову тебе часть тела. Покажи/подними ту часть тела, которую я назвал.

При оценке результатов выполнения задания были введены следующие баллы и критерии ранжирования:

— 0 баллов – неправильное выполнение предложенного задания: обучающийся не смог назвать и показать части тела;

— 1 балл – обучающийся правильно назвал и показал 1-2 части тела из 6;

— 2 балла – обучающийся допустил 1-2 ошибки при назывании и показе частей тела;

— 3 балла – обучающийся безошибочно назвал и показал части тела.

Методика «Одевание, застёгивание».

Краткое описание методики: перед обучающимися лежит несколько комплектов одежды и обуви, распределённых по временам года: пуховик, тёплые штаны, зимние ботинки перчатки, шапка, варежки; футболка с коротким рукавом, шорты, сандалии; утеплённая куртка, брюки, резиновые сапоги, шарф, шапка, зонт; ветровка, брюки, шапка, ботинки. Дальнейшее проведение диагностических процедур делится на 3 этапа.

В первом этапе обучающиеся должны назвать предметы одежды и обуви, затем выбрать из предложенных вариантов те, которые подходят под текущее время года.

Во втором этапе обучающимся необходимо надеть на себя выбранные предметы одежды и обуви, правильно застегнуть все застёжки (молния на куртке, пуговицы на штанах), застегнуть молнию на ботинках либо завязать шнурки.

В третьем этапе обучающиеся должны завязать шнурки на предложенном макете.

При выполнении предложенных заданий, педагог фиксирует ошибки обучающихся (при их наличии), может предоставить необходимую помощь (например, показать с помощью указки на нужную часть тела, помочь проговорить название и т. д.).

Необходимое оборудование: 4 комплекта одежды и обуви по сезонам года (зимняя, весенняя, летняя и осенняя), макет «Шнуровка».

Примерная инструкция:

1 этап. Посмотри внимательно на предметы. Что ты видишь? Назови какую одежду и обувь ты видишь? Какое сейчас время года? Выбери ту одежду и обувь, которая подходит для надевания в это время года.

2 этап. Надень ту одежду и обувь, которую ты выбрал. Проверь, хорошо ли ты застегнул застёжки или завязал шнурки.

3 этап. Посмотри на макет. Покажи, как ты умеешь завязывать шнурки.

При оценке результатов выполнения задания были введены следующие баллы и критерии ранжирования:

— 0 баллов – неправильное выполнение предложенного задания: обучающийся смог назвать и показать 1-4 элемента одежды и обуви, не справился с надеванием выбранных элементов одежды, неправильно завязал шнурки, застегнул застёжки;

— 1 балл – обучающийся правильно назвал и показал 4-7 элементов одежды и обуви, с помощью педагога надел и застегнул выбранную одежду и обувь, не смог самостоятельно завязать шнурки на макете;

— 2 балла – обучающийся правильно назвал все элементы одежды и обуви, с частичной помощью педагога выбрал подходящий по сезону года комплект одежды, самостоятельно надел выбранный комплект, с помощью педагога справился с застёгиванием застёжек и завязыванием шнурков на макете;

— 3 балла – обучающийся безошибочно назвал все элементы

одежды, правильно выбрал одежду по сезону, самостоятельно оделся и застегнул все застёжки, завязал шнурки на макете.

Методика «Оценка уровня знаний о приёме пищи, выборе посуды и пользовании столовыми приборами».

Краткое описание методики: методика делится на 3 этапа.

В первом этапе обучающиеся должны назвать последовательность приёмов пищи (завтра-обед-ужин), какие продукты или блюда они употребляют в пищу в каждый из приёмов.

Во втором этапе обучающимся предлагается назвать посуду, столовые приборы и их назначение.

В третьем этапе обучающиеся должны распределить пищу и питье по 2 группам: горячее и холодное, подобрать необходимую посуду для горячей и холодной пищи и питья, подобрать нужные столовые приборы.

При выполнении предложенных заданий, педагог фиксирует ошибки обучающихся (при их наличии), может предоставить необходимую помощь (например, показать с помощью вербальных подсказок, показа и т. д.).

Необходимое оборудование: карточки с изображениями блюд, напитков, посуда (тарелки, кружки, стаканы), столовые приборы (вилки, столовые ложки, чайные ложки).

Примерная инструкция при проведении диагностических операций:

1 этап. Назови какие ты знаешь приёмы пищи. Расскажи/покажи, что ты кушаешь на завтрак/обед/ужин.

2 этап. Внимательно посмотри на предметы. Что здесь находится? Расскажи для чего нужна посуда, столовые приборы?

3 этап. Посмотри на картинки. Покажи, где горячая пища, а где холодная. Какая посуда и какие столовые приборы потребуются для горячей/холодной пищи.

При оценке результатов выполнения задания были введены следующие баллы и критерии ранжирования:

— 0 баллов – неправильное выполнение предложенного задания:

обучающийся допустил множественные ошибки в каждом из этапов;

— 1 балл – обучающийся правильно выполнил 1 из этапов либо выполнил с помощью педагога 2 этапа из 3;

— 2 балла – обучающийся допустил 1-2 ошибки при выполнении каждого этапа (1-2 ошибки в каждом этапе);

— 3 балла – обучающийся безошибочно либо с незначительной помощью со стороны педагога выполнил задания каждого этапа.

Методика «Оценка уровня умений и навыков личной гигиены».

Краткое описание методики: методика делится на 2 этапа.

В первом этапе обучающиеся должны назвать предметы для проведения гигиенических процедур: зубную щётку и пасту, шампунь, мыло, полотенце для рук и тела, ватные палочки.

Во втором этапе обучающийся должен показать процедуру мытья рук и чистки зубов.

При выполнении предложенных заданий, педагог фиксирует ошибки обучающихся (при их наличии), может предоставить необходимую помощь (например, дать подсказку в назывании предметов личной гигиены, показать образец выполнения задания, помочь выполнить задание методом «рука в руке»).

Примерная инструкция при проведении диагностических операций:

1 этап. Посмотри внимательно на предметы, которые лежат на столе. Назови их.

2 этап. Тебе нужно показать, как ты моешь руки. Что нужно взять для мытья рук? Покажи, как ты чистишь зубы. Что нужно взять для чистки зубов?

При оценке результатов выполнения задания были введены следующие баллы и критерии ранжирования:

— 0 баллов – неправильное выполнение предложенного задания: обучающийся не смог назвать предметы личной гигиены и показать выполнение гигиенических процедур;

— 1 балл – обучающийся правильно назвал и показал 3-4 предмета

личной гигиены, правильно показал 1 из 2 гигиенических операций;

— 2 балла – обучающийся допустил 1-2 ошибки при назывании предметов личной гигиены, с незначительной помощью педагога показал выполнение гигиенических процедур;

— 3 балла – обучающийся безошибочно назвал предметы личной гигиены и показал выполнение гигиенических процедур.

Данные методики были составлены на основе анализа психолого-педагогической характеристики обучающихся с умеренной умственной отсталостью, поэтому адаптация методика под потребности данной категории обучающихся не требовалась.

После проведения диагностических процедур, проведения оценки результатов выполнения предложенных заданий формируется сводная таблица, в которую вносятся баллы и устанавливается фактический уровень сформированности навыков самообслуживания у обучающихся экспериментальной группы.

Можно сделать вывод, что для проведения оценки уровня сформированности навыков самообслуживания в рамках проведения констатирующего эксперимента были составлены методики, которые позволяют оценить фактический уровень освоения обучающимися с умеренной умственной отсталостью представлений о теле человека, ориентировки в собственном теле, правильном выполнении гигиенических процедур, подборе одежды и обуви, соответствующей сезонам года, правильном надевании одежды и обуви, правилах приёма пищи, питья, пользовании столовыми приборами, выборе посуды, необходимой для приёма пищи.

2.3. Проведение констатирующего этапа экспериментального исследования, направленного на определение уровня сформированности навыков здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с умеренной умственной отсталостью

Констатирующий этап экспериментального исследования был проведен на базе ГБОУ СО «Екатеринбургской школы №2, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы».

В ходе проведения констатирующего этапа экспериментального исследования, направленного на изучение уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью, были использованы методики, позволившие оценить фактический уровень сформированности знаний и представлений о собственном теле и отдельных его частях, санитарно-гигиенических навыков, умений самостоятельно одеваться, обуваться, использовать различные виды застёжек, знаний и умений самостоятельно принимать пищу и питьё. Разработка и составление диагностического материала основывалась на Федеральной адаптированной образовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В результате проведения оценки уровня знаний о строении тела человека, полученные данные были зафиксированы в таблице наблюдения (Приложение 4).

Анализ результатов проведения диагностических процедур показал, что у большинства обучающихся отмечается низкий уровень сформированности знаний о строении тела человека (Борис Н., Ирина В., Никита А.). В ходе проведения диагностики данные обучающиеся допускали большое количество ошибок, путались в назывании частей тела человека, неверно показывали названную педагогом часть своего тела.

У 1 обучающегося (Олеся Н.) отмечается средний уровень сформированности знаний о строении тела человека. В ходе проведения диагностики она с 2 ошибками назвала части тела человека, с незначительной помощью педагога показала части своего тела.

У 1 обучающегося (Данил Б.) отмечается высокий уровень сформированности знаний о строении тела человека. Он безошибочно назвал и показал части тела человека, ответил на вопросы педагога.

В результате проведения методики «Одевание, застёгивание» полученные данные зафиксированы в таблице наблюдения (Приложение 5).

Анализ результатов проведения диагностики по методике «Одевание, застёгивание» показал, что у большинства обучающихся (Борис Н., Ирина В., Никита А.) знания, представления об одежде, навыки одевания находятся на низком уровне сформированности. У них не сформированы представления об одежде и обуви, в процессе выполнения заданий допускали много ошибок. Данные обучающиеся не смогли самостоятельно надеть элементы одежды и обуви, застегнуть застёжки и завязать шнурки.

У 1 обучающегося (Олеся Н.) отмечается средний уровень сформированности данной категории навыков. Она правильно ответила на большинство вопросов, смогла назвать практически все элементы одежды, с незначительной помощью педагога смогла надеть выбранную одежду и застегнуть застёжки.

У 1 обучающегося (Данил Б.) наблюдается высокий уровень сформированности представлений об одежде и обуви, навыков одевания, застёгивания застёжек и завязывания шнурков. В процессе выполнения заданий обучающемуся не требовалась помощь со стороны педагога.

В результате проведения оценки уровня знаний о приёме пищи, выборе посуды и пользовании столовыми приборами» полученные данные зафиксированы в таблице наблюдения (Приложение 6)

В результате проведения диагностики можно сделать вывод, что у большинства обучающихся (Борис Н., Ирина В., Никита А.) отмечается низкий уровень сформированности навыков. В процессе выполнения заданий 3 обучающимся требовалась постоянная помощь со стороны педагога в назывании посуды, столовых приборов, их назначения и использования.

У 1 обучающегося (Олеся Н.) отмечается средний уровень сформированности знаний, представлений о посуде, столовых приборах, умениях их использовать по назначению. В процессе работы ей требовалась незначительная помощь со стороны педагога в процессе работы над 1-м

этапом выполнения задания – назывании столовых приборов и посуды.

У 1 обучающегося (Данил Б.) отмечается высокий уровень сформированности знаний о посуде, столовых приборах, умении пользоваться посудой и столовыми приборами по назначению. В процессе выполнения заданий обучающемуся не требовалась помощь со стороны педагога.

На основании проведения диагностических мероприятий, анализа полученных результатов исследования была составлена сводная таблица сформированности навыков самообслуживания у группы обучающихся, задействованных в констатирующем этапе экспериментального исследования (Таблица 1).

Таблица 1

Сводная таблица сформированности навыков самообслуживания у группы обучающихся, задействованных в констатирующем этапе экспериментального исследования

	Борис Н.	Ирина В.	Данил Б.	Никита А.	Олеся Н.
«Оценка уровня знаний о строении тела человека»	2	0	6	1	3
«Одевание, застёгивание»	0	0	3	0	2
«Оценка уровня знаний о приёме пищи, выборе посуды и пользовании столовыми приборами»	0	0	3	0	2
«Оценка уровня умений и навыков личной гигиены»	0	0	3	1	2
Сумма баллов:	2	0	15	2	9

Показатели:

— 0 – 5 баллов – низкий уровень сформированности навыков самообслуживания – серьёзно страдают знания и представления о собственном теле, приёме пищи, одевании, подборе одежды и обуви;

— 6 – 10 баллов – средний уровень сформированности навыков самообслуживания – обучающийся с незначительной помощью способен ответить на вопросы о собственном теле, приёме пищи, питья, подобрать посуду и столовые приборы, подобрать и надеть одежду, необходимую в тот

или иной сезон года;

— 11 – 15 баллов – высокий уровень сформированности навыков самообслуживания – обучающийся способен самостоятельно одеваться, подбирать необходимую одежду, выполнять гигиенические процедуры, осознаёт своё тело, знает все его части и их назначение, знает названия и назначение посуды и столовых приборов.

По результатам проведения диагностических мероприятий можно сделать вывод, что у большинства обучающихся (60%) выявлен низкий уровень сформированности навыков самообслуживания.

Особые затруднения у обучающихся отмечаются в осознании собственного тела, расположении его частей, пользовании столовыми приборами и умении использовать различные виды застёжек на одежде.

Подводя итог, можно сказать, что в результате проведения диагностики у большинства обучающихся (60 % обучающихся) отмечается низкий уровень сформированности навыков самообслуживания.

Исходя из анализа полученных в ходе диагностики результатов, было решено выделить 5 направлений работы по повышению уровня сформированности навыков самообслуживания: «Представления о себе», «Общее здоровье», «Личная гигиена», «Приём пищи и питья», «Одежда и обувь».

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

1. Базой для проведения констатирующего этапа экспериментального исследования стала ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы». В эксперименте приняло участие 5 обучающихся 3 класса.

2. Для изучения уровня сформированности навыков самообслуживания было решено составить методики, которые позволяют оценить уровень сформированности представлений, умений и навыков каждого аспекта навыков самообслуживания: представления о собственном

теле, приёме пищи и питья, одевание и раздевание, пользование застёжками.

3. В результате проведения диагностики у большинства обучающихся (60 % обучающихся) отмечается низкий уровень сформированности навыков самообслуживания. Исходя из анализа полученных в ходе диагностики результатов, было решено выделить 5 направлений работы по повышению уровня сформированности навыков самообслуживания: «Представления о себе», «Общее здоровье», «Личная гигиена», «Приём пищи и питья», «Одежда и обувь»

ГЛАВА 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

3.1. Обоснование необходимости составления коррекционно- развивающей программы по формированию самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью

Необходимость разработки программы курса индивидуальных занятий по повышению уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью, в первую очередь, обусловлена требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) [62]. Программа формирования навыков экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни входит в содержательный раздел примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Развитие навыков самообслуживания играет важную роль в процессе социализации и способности к независимости в дальнейшей жизни у обучающихся с умеренной умственной отсталостью. Данные навыки формируются на всех этапах обучения, начиная с уровня начального общего образования и постепенно углубляются и совершенствуются.

Программа курса нацелена на повышение уровня сформированности навыков самообслуживания, что в свою очередь способствует более активному включению обучающихся в общественную жизнь, образовательный процесс и становится основой для формирования более сложных, социально значимых умений и навыков.

В научной практике проблема формирования навыков

самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью слабо отражена. Отмечается необходимость в разработке теоретической и практико-ориентированной базе методических рекомендаций для педагогов, воспитателей, дефектологов, родителей, что в свою очередь повысит эффективность работы по формированию навыков самообслуживания.

Вследствие особенностей психического и физического развития обучающиеся с умеренной умственной отсталостью часто сталкиваются со значительными трудностями в получении новых знаний, умений и навыков, связанных с самообслуживанием.

Процесс формирования умений и навыков личной гигиены, ухода за собой, обустройства жилья, приема пищи, а также одевания и ухода за одеждой и обувью должен происходить под руководством педагогического и медицинского персонала.

Крайне важно создать целенаправленную систематическую работу, направленную на формирование заинтересованности у обучающихся в соблюдении гигиенических норм и освоении навыков самообслуживания.

Для обучающихся с умеренной умственной отсталостью формирование навыков самообслуживания является одним из важнейших, поскольку овладение этими навыками способствует активному включению в общественную жизнь, успешной социальной адаптации и обретению независимости в будущем.

На основании всего вышеизложенного можно сделать вывод, что необходимость составления программы коррекционно-развивающего курса, направленного на повышение уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью, обусловлена особенностями психофизического развития обучающихся данной категории, отсутствием или низким уровнем представлений о себе, своем здоровье, здоровом образе жизни, не соблюдением ими санитарно-гигиенических правил и норм, слабой разработанностью данной проблемы в теоретическом и/или практическом плане.

3.2. Составление программы курса индивидуальных занятий по повышению уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью «Я слежу за собой!»

На основании анализа психолого-педагогической литературы, изучения психолого-педагогической характеристики обучающихся с умеренной умственной отсталостью можно сделать вывод о необходимости составления программы коррекционно-развивающего курса, направленного на повышение уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Структура рабочей программы курса «Я слежу за собой!» составлена в соответствии с требованиями Письма Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»:

Пояснительная записка.

1. Планируемые результаты реализации курса.
2. Содержание курса с указанием форм и видов деятельности обучающихся.
3. Календарно-тематическое планирование.

Материально-техническое обеспечение.

Пояснительная записка

1. Нормативно-правовая база.
2. Характеристика курса.
3. Цель курса.
4. Задачи курса.
5. Место курса в учебном плане.
6. Количество часов за год.
7. Другая актуальная информация.

Нормативно-правовая база

Рабочая программа курса индивидуальных занятий «Я слежу за собой!» в 3 классе образовательной организации, реализующей адаптированные

основные общеобразовательные программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Режим доступа: <http://www.consultant.ru> «КонсультантПлюс») [64].

2. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 01.06.2017) «О социальной защите инвалидов в РФ». Режим доступа: <http://www.consultant.ru> «КонсультантПлюс») [63].

3. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (авторы А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков, 2009). Режим доступа: https://mosmetod.ru/files/metod/nachalnoe/orkse/fgos/konc_dnriv.pdf [16].

4. «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (утверждена Указом Президента РФ № 761 от 01 июня 2012 года) [42].

5. Государственная Программа РФ «Доступная Среда» на 2011 - 2020 г. (утверждена постановлением Правительства от 1 декабря 2015 года №1297) [14].

6. Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 N 1493 (ред. от 30.03.2020) «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» [50].

7. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование» (с 01.01.2021 по 31.12.2024) [65].

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов». Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71139306/> [47].

9. Федеральный государственный образовательный стандарт

образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2014 г.). – Электронный ресурс: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/documents/5133> [62].

10. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). URL: <https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-24112022-n-1026> [61].

Цель курса

Основная цель курса заключается в создании условий для достижения обучающимися с умеренной умственной отсталостью необходимого для жизни в обществе социального опыта, формирование системы ценностей, создание средствами спортивно-оздоровительного воспитания предпосылок для успешной бытовой, учебной, трудовой, семейной и социальной адаптации обучающихся с умеренной умственной отсталостью; формирование элементарных представлений о строении собственного тела, санитарно-гигиенических навыков; развитие умения пользоваться полученными практическими навыками в повседневной жизни.

Задачи курса

Основные задачи курса:

- укрепление здоровья обучающихся, повышение их работоспособности;
- совершенствование у обучающихся двигательных и волевых умений и навыков, формирование чувства ритма, темпа, координации движений;
- развитие высших психических функций;
- воспитание у обучающихся дисциплинированности, ответственности, самостоятельности;
- формирование представлений о строении собственного тела;
- формирование представлений о самообслуживании;
- формирование санитарно-гигиенических навыков.

Место предмета (курса) в учебном плане

Курс «Я слежу за собой!» в 3-м классе относится к части внеурочной деятельности примерного учебного плана ПрАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Количество часов за год:

Программа курса внеурочной деятельности «Я слежу за собой!» рассчитана на 34 занятия общей продолжительностью 34 академических часа.

1. Планируемые результаты

Освоение обучающимися курса предполагает достижение ими двух видов результатов: предметных и личностных.

Предметные результаты освоения курса:

- представление о собственном теле;
- отнесение себя к определенному полу;
- умение сообщать общие сведения о себе: имя, фамилия, пол, возраст, место жительства, интересы;
- умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры и др.;
- 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);
- восприятие собственного тела, осознание своих возможностей и ограничений;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.;
- представления об одежде и обуви;
- умение надевать различные предметы одежды и обуви;
- умение застёгивать различные виды застёжек;
- интерес к определенным видам спортивно-оздоровительной

деятельности.

К личностным результатам освоения курса относятся:

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Таблица 2

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

№	Содержание/ Тема	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
Раздел 1. «Представления о себе»			
1.	Тема: «Части тела человека»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу

№	Содержание/ Тема	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
2.	Тема: «Моё тело»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
3.	Тема: «Для чего нужны руки и ноги?»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
4.	Тема: «Как тебя зовут?»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
5.	Тема: «Где ты живешь? Город, улица, дом»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
6.	Тема: «Различия мальчиков и девочек»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
7.	Тема: «Идентификация себя как мальчика/девочки»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
Раздел 2. «Общее здоровье»			
8.	Тема: «Час здоровья»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу

№	Содержание/ Тема	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
9.	Тема: «Что такое «здоровье»?»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
10.	Тема: «Здоровый образ жизни»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
11.	Тема: «Полезные и вредные привычки»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
12.	Тема: «Режим дня»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
13.	Тема: «Здоровое питание»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
Раздел 3. «Личная гигиена»			
14.	Тема: «Предметы личной гигиены: зубная щетка, паста, мыло, шампунь, мочалка, полотенце, ножницы для ногтей, ватные палочки»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
15.	Тема: «Последовательность действий при умывании»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу

№	Содержание/ Тема	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
16.	Тема: «Подстригание ногтей»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
17.	Тема: «Душ, мытьё головы, обтирание полотенцем»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
18.	Тема: «Чистка ушей»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
19.	Тема: «Мытьё рук»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
20.	Тема: «Правила пользования туалетом»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
21.	Тема: «Последовательность действий при пользовании туалетом»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
Раздел 4. «Приём пищи»			
22.	Тема: «Посуда и столовые приборы»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу

№	Содержание/ Тема	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
23.	Тема: «Горячая и холодная пища»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
24.	Тема: «Пользование столовыми приборами»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
25.	Тема: «Приём пищи с помощью ложки и вилки»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
26.	Тема: «Выбор посуды для горячего и холодного питья»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
27.	Тема: «Правила поведения за столом»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
Раздел 5. «Одежда и обувь»			
28.	Тема: «Какая бывает одежда?»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
29.	Тема: «Какая бывает обувь?»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу

Продолжение таблицы 2

№	Содержание/ Тема	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
30.	Тема: «Одевание. Застёгивание пуговиц»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
31.	Тема: «Одевание. Застёгивание молний»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
32.	Тема: «Одевание. Застегивание кнопок»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
33.	Тема: «Обувание. Завязывание шнурков»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу
34.	Тема: «Обувание. Застегивание «липучек»»	Индивидуальная	Слушает объяснение учителя, отвечает на вопросы, выполняет упражнения и задания по инструкции, показу, образцу

Таблица 3

Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ пп	Тема	Кол-во часов
1 четверть		
1.	«Части тела человека»	1
2.	«Моё тело»	1
3.	«Для чего нужны руки и ноги?»	1
4.	«Как тебя зовут?»	1
5.	«Где ты живешь? Город, улица, дом»	1

№ пп	Тема	Кол-во часов
6.	«Различия мальчиков и девочек»	1
7.	«Идентификация себя как мальчика/девочки»	1
8.	«Час здоровья»	1
	Итого за 1 четверть	8 часов
2 четверть		
9.	«Что такое «здоровье»?»	1
10.	«Здоровый образ жизни»	1
11.	«Полезные и вредные привычки»	1
12.	«Режим дня»	1
13.	«Здоровое питание»	1
14.	«Предметы личной гигиены: зубная щетка, паста, мыло, шампунь, мочалка, полотенце, ножницы для ногтей, ватные палочки»	1
15.	«Последовательность действий при умывании»	1
16.	«Подстригание ногтей»	1
	Итого за 2 четверть	8 часов
3 четверть		
17.	«Душ, мытьё головы, обтирание полотенцем»	1
18.	«Чистка ушей»	1
19.	«Мытьё рук»	1
20.	«Правила пользования туалетом»	1
21.	«Последовательность действий при пользовании туалетом»	1
22.	«Посуда и столовые приборы»	1
23.	«Горячая и холодная пища»	1
24.	«Пользование столовыми приборами»	1
25.	«Приём пищи с помощью ложки и вилки»	1
26.	«Выбор посуды для горячего и холодного питья»	1
27.	«Правила поведения за столом»	1
	Итого за 3 четверть	11 часов
4 четверть		
28.	«Какая бывает одежда?»	1
29.	«Какая бывает обувь?»	1
30.	«Одевание. Застёгивание пуговиц»	1
31.	«Одевание. Застёгивание молний»	1
32.	«Одевание. Застегивание кнопок»	1
33.	«Обувание. Завязывание шнурков»	1
34.	«Обувание. Застегивание «липучек»»	1
	Итого за 4 четверть	7 часов
	Итого за год	34 часа

Материально-техническое обеспечение курса

- плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Полезные и вредные привычки», «Правильно умываемся», «Здоровый образ жизни»;
- муляжи: овощи, фрукты, посуда (ножи, вилки, ложки);
- умывальники, туалетные комнаты, средства личной гигиены: мыло, зубная паста, зубные щетки, полотенца;
- одежда и обувь: рубашки, брюки, кофты, куртки, сандалии, кроссовки, туфли, ботинки;
- оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, экраны, доски и т. д.

Данная программа используется мной в рамках проведения занятий по формированию навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью в рамках индивидуальных занятий.

3.3. Методические рекомендации для педагогов и родителей, направленные на повышение уровня сформированности навыков здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с умеренной умственной отсталостью

Формирование навыков самообслуживания – сложный и многогранный процесс, овладение которыми напрямую влияет на успешную социальную жизнь обучающихся с умеренной умственной отсталостью, поскольку является основой для формирования более сложных структур.

Основным условием успешного овладения этой категорией навыков обучающимися с умеренной умственной отсталостью – систематическая, целенаправленная работа образовательной организации и родителей.

В процессе работы по формированию представлений обучающихся о собственном теле, назначении отдельных его частей, столовых приборах, посуде и правильном их использовании, одежде и обуви, их выборе и навыках одевания необходимо учитывать зоны ближайшего и актуального развития

ребёнка.

Необходима целенаправленная работа с постепенным усложнением учебных заданий, форм представления материала.

Для обучающихся с умеренной умственной отсталостью приоритетным способом представления учебного материала будет обучение в игровой форме, поскольку в силу своих психофизических особенностей им сложнее усваивать материал в традиционной форме изложения.

На занятиях по формированию навыков личной гигиены можно использовать различные дидактические игры и материалы:

- обучающие игры «Гигиена рта»;
- интерактивная презентация по мотивам мультипликационного фильма «Мойдодыр»;
- использование в деятельности муляжей или реальных предметов личной гигиены.

На занятиях по формированию умений и навыков одевания и использования различных застёжек возможно применять различные материалы:

- обучающие карточки с изображениями предметов одежды и обуви;
- игровые наборы с одеванием кукол, фигурок;
- использование досок и обучающих пособий с прикреплёнными к ним застёжками, пуговицами, молниями.

При формировании представлений о посуде, столовых приборах, умении подбирать их под определённую пищу и питьё возможно:

- проведение занятий по приготовлению пищи и напитков, сервировке стола, мытье посуды;
- использование обучающих карточек с изображениями посуды, столовых приборов;
- предлагать обучающимся устроить классный праздник, на котором они сами смогут оформить класс, приготовить угощения друг для

друга, накрыть стол.

При формировании навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью важно придерживаться концепции зоны ближайшего и актуального развития, сформулированную Л. С. Выготским, заниматься постепенным развитием уровня знаний, умений и навыков в области обслуживания себя, ухода за собой, своей одеждой, использовать различные развивающие и обучающие игры.

ВЫВОДЫ ПО 3 ГЛАВЕ

1. Необходимость составления программы курса индивидуальных занятий, направленного на повышение уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью, обусловлена несформированностью представлений о здоровье, здоровом образе жизни у обучающихся данной категории, слабой степенью разработанности данной проблемы в теоретическом и практическом плане.

2. Предлагаемая программа может быть предложена олигофренопедагогам образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы, для повышения уровня сформированности навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

3. При формировании навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью необходимо придерживаться постепенного целенаправленного подхода.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной литературы по проблеме формирования навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью показал, что формирование данных навыков является одним из ведущих видов деятельности.

Обучающиеся данной категории характеризуются различными по проявлениям видам нарушений и неравномерностью психофизического развития. Для них характерно отсутствие целенаправленности деятельности, низкий уровень сформированности санитарно-гигиенических навыков, представлений о собственном теле, расположении отдельных его частей, умении одеваться, ухаживать за одеждой и т. д.

Навыки самообслуживания – это навыки самостоятельного выполнения необходимых обязанностей по отношению к самому себе, таких как самостоятельный прием пищи, одевание, купание, умывание, уборка постели и комнаты.

Повышение уровня сформированности навыков самообслуживания способствует социальной адаптации, интеграции в социум, максимально независимой и самостоятельной жизни обучающихся. В свою очередь это доказывает необходимость составления программы курса индивидуальных занятий, направленного на повышение уровня сформированности навыков самообслуживания.

Проблема формирования навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной умственной отсталостью требует её дальнейшего рассмотрения как с теоретической, так и с практической стороны.

В ходе проведённого исследования достигнута цель, решены поставленные задачи.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев П. В. Философия : учебник для вузов М., 2014.
2. Альманах Института коррекционной педагогики. URL: <http://almanah.ikprao.ru/articles/almanah-13/edinaja-koncepcija-specialnogo-federalnogo-gosudarstvennogo> (дата обращения: 17.03.23).
3. Биологи: биографический справочник. Киев, 1984. 816 с.
4. Боряева Л. Б. Программы образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. СПб., 2011. – 480 с.
5. Брайтман А. Д. Путь к независимости: обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам. М. : Теревинф, 2000. – 320 с
6. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье. М., 1990. 206 с.
7. Бриленок Н. Б. Здоровый образ жизни. М., 2018. 145 с.
8. Быкова Е. О. Создание условий для формирования потребности в здоровом образе жизни у подростков с интеллектуальными нарушениями во внеурочной деятельности СПб., 2011.
9. Ветлугина В. П. Методы и приемы формирования навыков самообслуживания у младших школьников с нарушением интеллекта. Челябинск : Два комсомольца, 2015. – 191 с.
10. Власова Т. А. Дефектологический словарь. М. : Педагогика, 1960. – 206 с.
11. Всемирная Организация Здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 19.01.22).
12. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. М., 1960. 55 с.
13. Выготский Л. С. Умственно отсталый ребенок. М., 1935. 176 с.
14. Государственная Программа РФ «Доступная Среда» на 2011 - 2020 г. (утверждена постановлением Правительства от 1 декабря 2015 года №1297). URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/3/0> (дата обращения: 22.03.22).
15. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Свердловской области «Екатеринбургская школа №2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы». URL: <https://http://school2-ekb.ru/> (дата обращения: 17.06.21).

16. Данилюк А. Я., Кондаков А. М., Тишков В. А. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. 2009. URL: https://mosmetod.ru/files/metod/nachalnoe/orkse/fgos/konc_dnriv.pdf (дата обращения: 17.12.21).

17. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. СПб., 2002. 320 с.

18. Дудченко З. Ф. Психологическое обеспечение здорового образа жизни личности. СПб., 2013.

19. Забрамная С. Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей. М., 1995. 112 с.

20. Заиченко Г. А. Объективность чувственного знания. М., 1985. 120 с.

21. Зак Г. Г. Методика обследования социально-бытовых навыков у детей младшего дошкольного возраста с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Специальное образование. – 2014. – № 1. – С. 52-59.

22. Замский Х. С. История олигофренопедагогики. М.: Просвещение, 1980. - 398 с.

23. Ильин И. А. Философия Гегеля как учение о конкретности Бога и человека. СПб., 1994. 541 с.

24. Исаев Д. Н. Психиатрия детского возраста: учебник для вузов. СПб., 2013. 471 с.

25. Казначеев В. П. Очерки теории и практики экологии человека. М., 1983. 260 с.

26. Капалыгина И. И. Укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни младших школьников. Минск, 2009.

27. Касьянова Л. Г. Формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ДОО. Шадринск, 2016.

28. Колбанов В. В. Валеология : основные понятия, термины и определения. СПб., 1998. 232 с.
29. Коркунов В. В. Концептуальные положения развития специального образования в регионе: от теоретических моделей к практической реализации. Уральский Государственный Педагогический Университет, Екатеринбург, 1998. – 124 с
30. Купавцева Е. В. Воспитание привычек здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. Барнаул, 2002. 160 с.
31. Кушнер Ю. З. Методология и методы педагогического исследования : учебно-методическое пособие. Могилев, 2001. 66 с.
32. Лебединский В. В. Нарушения психического развития у детей: учебное пособие. М., 1985. URL: <https://pedlib.ru/Books/2/0243/index.shtml> (дата обращения: 15.09.2021).
33. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. М., 1972. – 575 с
34. Лисицын Ю. П. Гиппократ. М., 1997. 632 с.
35. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник для студ. вузов. М., 2015. 544 с.
36. Лубовский В. И. Психологические проблемы диагностики аномального развития детей. М., 1989. 104 с.
37. Лурия А. Р. Умственно отсталый ребенок: очерки изучения особенностей высш. нервной деятельности детей-олигофренов. М., 1960. 203 с.
38. Маллер А. Р. Социально-трудовая адаптация глубоко умственно отсталых детей. М., 1990. – 93 с.
39. Международная Классификация Болезней 10-го пересмотра. URL: <https://mkb-10.com/> (дата обращения: 17.11.21).
40. Мещеряков А. И. Механизмы нарушения процессов отвлечения и обобщения у умственно отсталых детей. М., 1956.
41. Назарова Н. М. Специальная педагогика: Общие основы специальной педагогики. М., 2008. 352 с.

42. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (утверждена Указом Президента РФ № 761 от 01 июня 2012 года). URL: <http://base.garant.ru/70183566/> (дата обращения: 09.11.21).

43. Никитина Е. Ю. Теория и практика подготовки будущего учителя к управлению дифференциацией образования: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. Челябинск, 2001. 427 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/teoriya-i-praktika-podgotovki-budushchego-uchitelya-k-upravleniyu-differentsiatsiei-obrazova> (дата обращения: 18.01.2022).

44. Никифоров Г. С. Психология здоровья: учебник для вузов. СПб., 2006. 607 с.

45. Певзнер М. С. Дети с отклонениями в развитии. М., 1973. URL: <https://pedlib.ru/Books/6/0192/> (дата обращения: 23.02.2022).

46. Певзнер, М. С. Воспитательная работа во вспомогательной школе. – М., 1961. – 61 с

47. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71139306/> (дата обращения: 17.06.21).

48. Подласый И. П. Педагогика: учеб. пособие для вузов. М., 2004. 365 с.

49. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». URL: <https://base.garant.ru/75093644/#friends> (дата обращения: 18.09.2021).

50. Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 N 1493 (ред. от 30.03.2020) «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» URL: <http://base.garant.ru/71296398/> (дата обращения: 17.06.21)

51. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15.01.2020 №8 «Об

утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года». URL: <https://docs.cntd.ru/document/564215449> (дата обращения: 16.04.2022).

52. Прохоров А. М. Большой энциклопедический словарь М., 2004. 1456 с.

53. Рожков М. И. Организация воспитательного процесса в школе: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2000. 256 с.

54. Рубинштейн С. Я. Психология умственно отсталого школьника: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М. : Просвещение, 1986. – 192 с.

55. Семаго Н. Я. Современные подходы к формированию пространственных представлений у детей как основы компенсации трудностей освоения программы начальной школы. М., 2003.

56. Семенова В. Е. Методы социальной психологии. Л., 1977. 247 с.

57. Сухарева Г. Е. Лекции по психиатрии детского возраста. М., 1970. 320 с.

58. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Киев, 1974 г. 288 с.

59. Талькова Л. К. Формирование представлений здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. М., 2015.

60. Ушинский К. Д. Избранные педагогические произведения. Москва, 1974. 243 - 275 с.

61. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). URL: <https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-24112022-n-1026>.

62. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 2014. URL: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/documents/5133> (дата обращения: 17.09.21).

63. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 01.06.2017) «О

социальной защите инвалидов в РФ». URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 17.10.21).

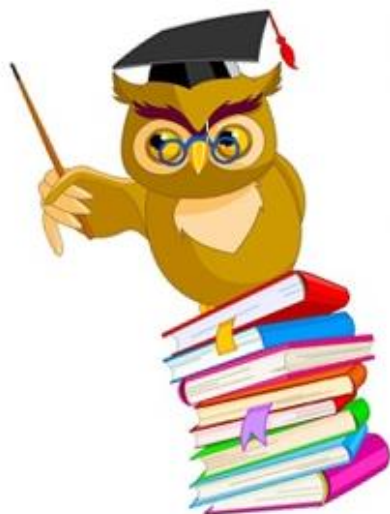
64. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 17.06.21).

65. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование» (с 01.01.2021 по 31.12.2024). URL: <https://edu.gov.ru/national-project/projects/patriot/> (дата обращения: 17.06.21)

66. Щербинина В. П. Предупреждение близорукости. 1991.

Памятка «Режим дня»

Режим дня



1. Пробуждение;
2. Умывание;
3. Зарядка;
4. Завтрак;
5. Сбор в школу;
6. Поход в школу;
7. Досуг;
8. Ужин;
9. Умывание,
подготовка ко сну;
10. Сон.



Памятка для родителей «Формирование здорового образа жизни»



Плакат «Компоненты здорового образа жизни»



ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица 4

Таблица наблюдения

Методика «Оценка уровня знаний о строении тела человека»

Борис Н.		Ирина В.		Данил Б.		Никита А.		Олеся Н.	
1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап
1	1	0	0	3	3	0	1	2	2
Итого: 2 балла		Итого: 0 баллов		Итого: 6 баллов		Итого: 1 балл		Итого: 3 балла	

Показатели:

Низкий уровень – 0-2 балла – у обучающегося не сформированы представления о строении собственного тела, отсутствует ориентировка в собственном теле, без помощи педагога не способен самостоятельно назвать или показать/поднять названную педагогом часть тела.

Средний уровень – 3-4 балла – обучающийся способен ориентироваться в своем теле, показывать названные педагогом части тела, но ему требуется помощь педагога – показ, подсказка.

Высокий уровень – 5-6 баллов – обучающийся хорошо ориентируется в собственном теле, самостоятельно показывает части тела по инструкции педагога, дополнительная помощь не требуется.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица 5

Таблица наблюдения

Методика «Одевание, застёгивание»

Борис Н.	Ирина В.	Данил Б.	Никита А.	Олеся Н.
0	0	3	0	2

Показатели:

Низкий уровень – 0-1 балл – у обучающегося не сформированы представления об одежде и обуви, умения и навыки надевания различных видов одежды и обуви.

Средний уровень – 2 балла – у обучающегося сформированы представления об одежде и обуви, умения и навыки надевания различных видов одежды и обуви, однако требуется помощь со стороны педагога.

Высокий уровень – 3 балла – обучающийся безошибочно называет предметы одежды и обуви, способен самостоятельно одеться, застегнуть/завязать застёжки или шнурки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Таблица 6

Таблица наблюдения

Методика «Оценка уровня знаний о приёме пищи, выборе посуды и пользовании столовыми приборами»

Борис Н.	Ирина В.	Данил Б.	Никита А.	Олеся Н.
0	0	3	0	2

Показатели:

Низкий уровень – 0-1 балл – у обучающегося не сформированы представления о посуде, приёме пищи, пользовании столовыми приборами.

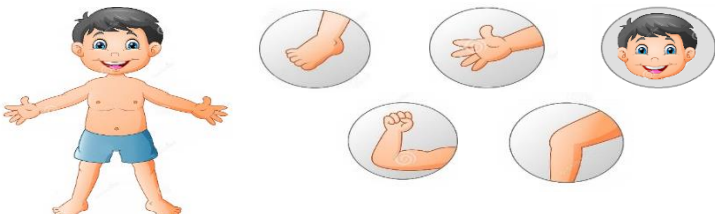
Средний уровень – 2 балла – у обучающегося отмечаются трудности в назывании приёмов пищи, посуды, столовых приборов.

Высокий уровень – 3 балла – обучающийся самостоятельно отвечает на вопросы педагога, самостоятельно называет и подбирает необходимую посуду под каждый приём пищи.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Таблица 7

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация 1 четверть	
Задание 1	Задание 2
Задание «Покажи ...» Цель: проверка уровня сформированности знаний обучающихся о строении собственного тела. Краткое описание задания: Педагог поочерёдно называет обучающемуся определённую часть тела. Обучающийся должен показать на нее или поднять вверх. Критерии: — 0 баллов – задание не выполнено; — 1 балл – при выполнении задания обучающемуся требовалась постоянная помощь со стороны педагога; — 2 балла – задание выполнено с незначительной помощью со стороны педагога (обучающийся самостоятельно назвал/показал 4-5 частей тела); — 3 балла – задание выполнено правильно, без помощи педагога	Задание «Найди соответствие» Цель: проверка уровня знаний о строении тела человека, умения составлять изображение по образцу. Оборудование: фигура человека, изображения частей тела Краткое описание задания: Обучающимся предлагается составить изображение, вставив в пустые окошки изображения частей тела человека Критерии: — 0 баллов – задание не выполнено; — 1 балл – при выполнении задания обучающемуся требовалась постоянная помощь со стороны педагога; — 2 балла – задание выполнено с незначительной помощью со стороны педагога (обучающийся самостоятельно подобрал 3-4 изображения); — 3 балла – самостоятельное и безошибочное выполнение задания. 

Оценка достижений обучающихся:

- 0 – 2 балла – материал не усвоен;
- 3 – 4 баллов – материал усвоен частично;
- 5 – 6 баллов – материал усвоен полностью

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Таблица 8

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация 2 четверть	
Задание 1	Задание 2
Задание «Правила безопасности при подстригании ногтей» Цель: проверить знания обучающихся о правилах безопасности при работе с ножницами. Инструкция: обучающимся предлагается ответить на вопросы педагога, о том, как правильно и безопасно пользоваться ножницами. 1 - я группа обучающихся называет план действий самостоятельно, 2-я группа называет план действий с частичной помощью педагога, 3-я группа – с опорой на план и помощь педагога. Критерии: — 1 балл – задание не выполнено; — 2 балла – задание выполнено с помощью педагога; — 3 балла – часть задания выполнена самостоятельно, другая – с помощью педагога; — 4 балла – задание выполнено самостоятельно.	Задание «Демонстрация умения подстригать ногти» Цель: проверить на практике навыки подстригания ногтей на руках у обучающихся. Инструкция: обучающимся предлагается выполнение гигиенических процедур (подстригание ногтей на руках) в умывальнике с использованием мыла, полотенца. 1-я группа выполняет задание самостоятельно, 2-я группа выполняет с частичной помощью педагога, 3-я группа обучающихся выполняет с помощью педагога. Оборудование: маникюрные ножницы, салфетки. Критерии: — 1 балл – задание не выполнено; — 2 балла – задание выполнено с помощью педагога; — 3 балла – часть задания выполнена самостоятельно, другая – с помощью педагога; — 4 балла – задание выполнено самостоятельно.

Оценка достижений обучающихся:

- 0 – 2 балла – материал не усвоен;
- 3 – 4 баллов – материал усвоен частично;
- 5 – 6 баллов – материал усвоен полностью.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Таблица 9

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация 3 четверть	
Задание 1	Задание 2
Задание «Как мыть руки?» Цель: проверка уровня знаний обучающихся о выполнении процедуры мытья рук. Краткое описание задания: Обучающимся необходимо назвать последовательность действий при мытье рук: 1) Открыть кран. 2) Намочить руки. 3) Намылить руки мылом. 4) Промыть руки под струёй воды. 5) Закрыть кран. 6) Высушить руки полотенцем. Критерии: — 0 баллов – задание не выполнено; — 1 балл – обучающемуся требовалась помощь со стороны педагога; — 2 балла – обучающемуся требовалась незначительная помощь со стороны педагога (самостоятельно названо 3-4 пункта плана); — 3 балла – задание выполнено самостоятельно.	Задание «Демонстрация умения мыть руки» Цель: проверка уровня сформированности навыков выполнения процедуры мытья рук. Краткое описание задания: Обучающимся необходимо выполнить процедуру мытья рук по плану (Задание 1). Оборудование: умывальник, мыло, полотенце. Критерии: — 0 баллов – задание не выполнено; — 1 балл – обучающемуся требовалась помощь со стороны педагога; — 2 балла – обучающемуся требовалась незначительная помощь со стороны педагога (потребовалась 1-2 подсказки при выполнении задания); — 3 балла – задание выполнено самостоятельно.

Оценка достижений обучающихся:

- 0 – 2 балла – материал не усвоен;
- 3 – 4 балла – материал усвоен частично;
- 5 – 6 баллов – материал усвоен полностью.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Таблица 10

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация 4 четверть	
Задание 1	Задание 2
Задание «Назови одежду/обувь» Цель: проверка уровня знаний обучающихся об одежде и обуви. Краткое описание задания: Обучающимся необходимо назвать представленные предметы одежды и обуви. Оборудование: куртка, кофта, футболка, брюки, юбка, рубашка, пуховик, водолазка, кроссовки, сандалии, туфли, ботинки. Критерии: — 0 баллов – задание не выполнено; — 1 балл – обучающемуся требовалась помощь со стороны педагога; — 2 балла – обучающемуся требовалась незначительная помощь со стороны педагога (правильно названо 7-9 предметов одежды и обуви); 3 балла – задание выполнено самостоятельно.	Задание «Одевание/обувание» Цель: проверка уровня умений обучающихся надевать одежду и обувь. Краткое описание задания: Обучающимся необходимо выбрать и надеть одежду и обувь по времени года, названному педагогом Оборудование: 4 комплекта одежды и обуви (зимняя, весенняя, летняя и осенняя). Критерии: — 0 баллов – задание не выполнено; — 1 балл – обучающемуся требовалась помощь со стороны педагога в выборе нужного комплекта одежды и обуви, а также в надевании; — 2 балла – обучающемуся требовалась незначительная помощь со стороны педагога (вербальная подсказка по выбору комплекта или помощь в застёгивании/завязывании застёжки или шнурков); — 3 балла – задание выполнено самостоятельно.

Оценка достижений обучающихся:

- 0 – 2 балла – материал не усвоен;
- 3 – 4 балла – материал усвоен частично;
- 5 – 6 баллов – материал усвоен полностью.

Контрольно-измерительные материалы к итоговой аттестации

Итоговая аттестация	
Задание 1	Задание 2
Задание «Представления о себе» Цель: проверка уровня знаний и представлений о себе, своём теле. Краткое описание задания: Обучающимся необходимо назвать свои фамилию, имя, отчество, свой возраст, любимые занятия, свою любимую еду и напитки. Критерии: — 0 баллов – задание не выполнено; — 1 балл – обучающемуся требовалась помощь со стороны педагога; — 2 балла – обучающемуся требовалась незначительная помощь со стороны педагога (правильно названо 7-9 предметов одежды и обуви); — 3 балла – задание выполнено самостоятельно.	Задание «Личная гигиена» Цель: проверка уровня умений обучающихся выполнять гигиенические процедуры. Краткое описание задания: Обучающимся необходимо продемонстрировать умения выполнять гигиенические процедуры: умывание, чистка ушей, мытьё рук и подстригание ногтей. Оборудование: умывальник, полотенце, ватные палочки, ножницы для маникюра, мыло. Критерии (баллы выполнения за каждую процедуру): — 0 баллов – задание не выполнено; — 1 балл – обучающемуся требовалась постоянная помощь со стороны (выполнение процедур методом «рука в руке»); — 2 балла – обучающемуся требовалась незначительная помощь со стороны педагога (вербальная подсказка по последовательности выполнения гигиенических процедур); — 3 балла – задание выполнено самостоятельно.

Оценка достижений обучающихся:

- 0 – 4 балла – материал не усвоен;
- 5 – 10 баллов – материал усвоен частично;
- 11 – 15 баллов – материал усвоен полностью.