

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края
«Ленинградский комплексный центр реабилитации инвалидов»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ГКУ СО КК

«Ленинградский КЦРИ»

 А. М. Лазько

« 9 »  2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО КК

«Ленинградский КЦРИ»

 И. А. Тесля

« 9 »  2019 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
реабилитации инвалидов с нарушением слуха
«Я слышу мир»

Разработчики: социальный педагог Т.И. Евтенко, педагог дополнительного образования М.В. Филоненко, инструктор по труду Е.А. Швец, инструктор по физической культуре О.Г. Иванушкина

ст. Ленинградская
2019 г.

Пояснительная записка

Общение - одна из важнейших сторон жизни человека. Без общения человек не может существовать в обществе. Овладение искусством общения, искусством слова, культурой речи необходимо для каждого человека, несмотря на наличие или отсутствие каких-либо ограничений (слуховых, речевых, двигательных). Создание наиболее эффективных условий формирования личности глухого человека, включение его в общественно полезную деятельность и социально активную жизнь предполагает развитие способности понимать обращенную к нему речь собеседника и говорить разборчиво, понятно для окружающих.

Процесс социализации людей с недостатками слуха, наряду с другими путями, должен осуществляться в их овладении диалогической речью.

Внимание к диалогу проявляется везде, где есть интерес к человеческим отношениям, потому что с диалогом мы связываем представление о коммуникации, взаимодействии, контакте. Именно в диалогической речи сообщение оформляется в непрерывное взаимное общение членов человеческого коллектива.

Обучение общению - процесс длительный и более глубокий, чем у слышащих, и его методика несколько отличается от методики обучения языку слышащих людей.

Цель: социальная реабилитация инвалидов с нарушениями слуха.

Задачи: создание условий развития инвалида с нарушением слуха, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества; создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации инвалида.

Методика и технология реализации:

В общеразвивающую комплексную программу входят следующие модули:

- 1 модуль «Услышать жест» – 18 часов;
- 2 модуль «Мир здоровья» – 18 часов;
- 3 модуль «Волшебная иголочка» – 18 часов;
- 4 модуль «Золотая нить» – 18 часов.

Каждый из модулей представляет цикл теоретических и практических занятий, разделенных на разделы и темы. Общий объем программы по 4 модулям составляет 72 часа.

Требования к функциональным характеристикам общеразвивающей программы: использование традиционных форм организации обучения: практические и теоретические занятия. Применение наглядных, словесных, игровых и практических методов обучения, включающих в себя наблюдение, беседы, показ иллюстраций, демонстрация слайдов, игровые упражнения.

Категория обслуживаемых: инвалиды с нарушением слуха.

Форма обучения: очная, групповые и индивидуальная формы организации обучения.

Режим занятий: инвалидам устанавливается индивидуальный режим занятий, не превышающий академический час (45 минут).

Состав исполнителей: педагогические работники учреждения, имеющие высшее и среднее профессиональное образование, образовательный ценз которых подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации.

Ожидаемые результаты: восстановление социального статуса личности с нарушением слуха, способностей к бытовой, общественной деятельности, обеспечение социальной адаптации в условиях окружающей среды и обществе, достижение самостоятельности и материальной независимости.

Материальное обеспечение, технические средства:

Кабинеты, оборудованные разнообразными средствами обучения: наглядные пособия, книги, компьютеры, ноутбук, мультимедийный проектор, тренажеры, гладильная доска, утюг, клеевые пистолеты, швейная машинка, технические средства реабилитации, кухонная утварь, холодильник, микроволновая печь.

Содержание программы

1. Модуль «Услышать жест»

1. 1. Раздел «Пальчиковая гимнастика»

1.1. Комплекс упражнений для пальцев и кистей рук (сжимание – разжимание пальцев, кулаков; разминка согнутых пальцев; упражнения для ладоней; упражнения для подушечек пальцев; растягивание пальцев; напряжение-расслабление пальцев).

1.2 Раздел «Крупотерапия»

1.2.1. Панно, картины из крупы (пшено, рис, горох, фасоль)

1.2.2. Корм для птиц в виде фигурок (семена подсолнечника, овес, пшено)

1.3.Раздел «Безопасность жизнедеятельности»

1.3.1. Соблюдение правил пожарной безопасности в быту.

1.3.2. Соблюдение электробезопасности.

1.3.3. Дорожная безопасность.

1.3.4. Моющие средства. Техника безопасного использования моющих и чистящих средств быту.

1.4.Раздел «Самообслуживание»

1.4.1. Уход за одеждой (стирка, глажка, чистка, починка, хранение в шкафу и комоды).

1.4.2. Личная гигиена (уход за собой, за полостью рта, предметами личной гигиены).

1.5. Раздел «Доступность учреждений инфраструктуры поселения»

1.5.1. Пользование услугами учреждений здравоохранения. Предварительная запись на прием к врачу. Посещение поликлиники. Вызов врача на дом, скорой помощи. Услуги, предоставляемые бесплатно и за плату учреждениями здравоохранения.

1.5.2. Пользование услугами учреждений бытового обслуживания, пунктов общественного питания. (Оптовой-розничная торговля, аптеки, учреждения бытового обслуживания (ателье по пошиву одежды, ремонту обуви, парикмахерская, кафе).

1.5.3. Пользование услугами учреждений физкультуры и спорта. Центральный стадион, плавательный комплекс «Акватика», тренажерные залы.

1.5.4. Пользование услугами общественных и государственных учреждений (библиотека, музей и др.)

1.6.5. Пользование услугами общественных организаций инвалидов (Всероссийское Общество Инвалидов, Всероссийское Общество Глухих).

1.5.6. Пользование услугами жилищно-коммунального хозяйства поселения. Заполнение показаний с приборов учета, заполнение квитанций и оплата услуг водоснабжения, электроэнергии, газа. Оформление почтовых отправок, правила пользования банковскими картами.

1.5.7.Пользование услугами учреждений системы образования. Ленинградский социально-педагогический колледж, аграрно-технологический колледж, Ленинградский учебный центр.

1.6. Раздел «Оснащение объектов инфраструктуры для инвалидов с нарушением слуха»

1.6.1. Оснащение общественного транспорта установками сигнализации для остановок.

1.6.2. Оснащение музея поселения видеокамерой по материалам экспозиции на жестовом языке.

1.6.3. Установка дежурных электронных переводчиков жестового языка на видеокамерах в поликлинике и больнице, а так же круглосуточных электронных переводчиков жестового языка.

2. Модуль «Мир здоровья»

2.1. Раздел «Дыхательная гимнастика»

2.1.1. Роль дыхания и его виды.

Дыхание как неотъемлемая часть в жизни человека. Процесс дыхания принято делиться на внешнее или легочное дыхание, перенос кислорода и углекислоты кровью, тканевое, т.е. процесс потребления тканями организма кислорода.

2.1.2. Коррекция работы органов дыхания с помощью комплекса БОС.

Понятие метода биологической обратной связи. Ознакомление с диагностирующей программой «Тонус». Коррекция работы органов дыхания.

2.1.3. Освоение носового дыхания.

Ключичное (носовое) дыхание можно осваивать в положении сидя, откинувшись на спинку стула, вытянув ноги и положив одну руку на грудь, другую на живот.

2.1.4. Освоение смешанного дыхания.

Смешанным типом дыхания, т.е. полным и наиболее правильным, естественным дыханием, необходимо сознательно овладеть большинству людей.

2.2. Раздел «Общеразвивающие упражнения»

2.2.1. Упражнения для разработки основных групп мышц и суставов.

Роль основных упражнений для разработки групп мышц и суставов. Диагностика и тренировка основных мышц.

2.2.2. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Правила последовательного выполнения общеразвивающих упражнений.

2.3. Раздел «Общая и силовая выносливость мышц спины»

2.3.1. Упражнения для разработки спинного отдела.

Роль основных упражнений для разработки спинного отдела. Освоение комплекса упражнений.

2.3.2. Упражнения для укрепления спинного отдела.

Ознакомление с комплексом упражнений. Освоение упражнений для укрепления спинного отдела.

2.3.3. Упражнения для развития выносливости.

Ознакомление с основными упражнениями для развития выносливости. Освоение комплекса упражнений.

2.4. Раздел «Общая и силовая выносливость мышц брюшного пресса»

2.4.1. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Что собой представляют мышцы брюшного пресса. Освоение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.

2.4.2. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса с помощью спортивного инвентаря.

Ознакомление с спортивным инвентарем. Освоение основных упражнений для укрепления брюшного пресса.

2.4.3. Упражнения для развития гибкости.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений. Освоение комплекса упражнений для развития гибкости.

2.5. Раздел «Общая и силовая выносливость грудной клетки»

2.5.1. Упражнения для разработки грудной клетки с помощью спортивного инвентаря.

Строение грудной клетки. Ознакомление с комплексом упражнений. Освоение упражнений для разработки грудной клетки.

2.5.2. Упражнения для укрепления грудной клетки.

Правила личной гигиены. Освоение упражнений для укрепления грудной клетки.

2.6. Раздел «Коррекция осанки»

2.6.1. Коррекция нарушений осанки с использованием программы «Тонус».

Понятие правильной осанки. Правила техники безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с программой «Тонус».

2.6.2. Определение особенностей осанки.

Ознакомление с строением позвоночника. Освоение работы с программой «Тонус».

2.6.3. Упражнения на развитие выносливости.

Проведение комплекса разминочных упражнений с гимнастической палкой. Освоение упражнений на развитие выносливости.

2.6.4. Упражнения на укреплении спинного корсета с помощью гантелей.

Ознакомление с комплексом упражнений. Освоение правильной технике выполнения упражнений.

3. Модуль «Волшебная иголочка»

3.1. Раздел «Изонить»

3.1.1. Введение в изонить.

Основные материалы и инструменты. История возникновения техники изонить. Основные материалы и инструменты. Знакомство с материалами, которые используются в работе.

3.1.2. Заполнение простых фигур.

Знакомство с историей техники «Изонить». Подготовка к работе: инструменты и материалы, основные приемы.

3.1.3. Углы.

Последовательность выполнения работы, приемы заполнения углов, составление картин из углов.

3.1.4. Окружность.

Особые способы заполнения: по диаметру, неравномерное заполнение, полуокружность и спираль, заполнение сеткой, овал. Заполнение окружности разными способами.

3.1.5. Знакомство с техникой переплетения нитей по цифрам.

Построение углов с делением их сторон на равное количество частей с равными промежутками.

3.1.6. Пятиконечная звезда.

Прошивание четырёхконечной звезды. Понятие о композиции и цвете. Технология изготовления узора

3.1.7. Квадрат.

Прошивание всех углов квадрата. Способ расчерчивания фигуры «Квадрат». Прошивание фигуры «Квадрат».

3.1.8. Треугольник.

Прошивание всех углов треугольника. Способ расчерчивания фигуры «Треугольник». Прошивание фигуры «Треугольник».

3.1.9. Спираль. Дуга.

Прошивание спирали и дуги. Способ расчерчивания фигуры «Спирали». Прошивание фигуры «Спирали» Способ расчерчивания фигуры «Дуга». Прошивание фигуры «Дуга».

3.1.10. Виноград.

Техника прошивания окружности через центр. Технология совмещения заполнения окружностей двух вариантов. Подбор цветовой композиции.

1.1.11. Сердца.

Технология прошивания завитка. Основные материалы и инструменты. Знакомство с материалами, которые используются в работе.

3.1.12. Роза.

Понятия: лицевая и изнаночная сторона. Закрепление нити на изнаночной стороне. Виды углов. Их строение. Последовательность заполнения углов. Правила выполнения углов. Изображение углов с дорисовкой.

3.1.13. Цветок.

Подбор ниток по цвету и тону. Техника безопасности при работе с иглой и ножницами.

3.1.14. Подсолнухи.

Освоение приемов выполнения изделий по предложенным направлениям, выполнение работы по схеме.

3.1.15. Ромашки.

Моделирование с использованием углов; приемы работы с шилом, иглой, нитью; понятие о величине угла; длине сторон; работа с трафаретами; определение лицевой и изнаночной сторон изделия.

3.1.16. Ангел.

Приёмы пересечения окружностей. Понятие «шаг». Деление окружностей на равные части. Вышивание элемента «кольцо» по ориентирам.

3.1.17. Корзина.

Повторение последовательности выполнения изображений «спираль», «дуга». Натяжение нитей через сквозные отверстия.

3.1.18. Храм.

Использование изонити для декорирования храма. Технология изготовления работы. Натяжение нитей на предметах.

4. Модуль «Золотая нить»

4.1. Раздел «Вязание спицами. Основные понятия»

4.1.1. Вязание спицами. История возникновения.

Познакомиться с историческими сведениями о происхождении вязания; научиться подбирать спицы и соответствующую пряжу; познакомиться с правилами безопасной работы; научиться читать схемы вязания спицами.

4.1.2. Набор петель. Кромочная и лицевая петли.

Освоить способы набора петель на 2 и 1 спицы; особенности вязания лицевых и кромочных петель (платочная вязка), обозначение на схемах.

4.1.3. Изнаночная петля. Закрытие ряда.

Освоить приемы вязания изнаночных петель (чулочная вязка) и способы закрытия ряда и заделка нитей, обозначение на схемах изнаночных петель.

4.1.4. Убавление и прибавление петель. Накиды.

Познакомиться с примерами узоров, где используются накиды; освоить способы прибавления и убавления петель, обозначение на схемах.

4.1.5. Вязание резинки. Английская резинка.

Познакомиться с разновидностями вязаной резинки; освоить способы вязания резинки (1/1 петель, 2/2 петель и т.д.); освоить приёмы вязания английской резинки.

4.1.6. Жгуты и косы.

Познакомиться с разновидностями переплетений и правилами закрытия последнего ряда на узоре с крупными «косами»; освоить узор спицами «Бочонок» и «Фасонный жгут»; научиться читать обозначения на схемах с данными узорами.

4.2. Раздел «Вязание носков»

4.2.1. Вязание спицами по кругу. Расчёт количества петель на носок.

Познакомиться с особенностями вязания по кругу, правилами расчёта количества петель на любое изделие; рассчитать количество петель для вязания носка.

4.2.2. Манжета носка.

Освоить приёмы вязания на пяти спицах; выполнить манжету носка.

4.2.3. Вязание пятки.

Познакомиться с особенностями вязания пятки для детского носка, обыкновенной пятки и пятки «бумеранг»; вывязывание пятки одним из способов.

4.2.4. Вязание ступни и формирование мысика.

Освоить последовательность вязания ступни и мысика носочка.

4.2.5. Вязание второго носка.

Закрепить умения и навыки вязания носков на пяти спицах.

4.2.6. Различные модели носков и следков.

Познакомить с полезными советами по вязанию различных моделей носков и следков.

4.3.Раздел «Вязание варежек»

4.3.1. Вязание манжету варежки.

Познакомиться с порядком расчета и набора петель; подобрать рисунок; связать резинку рукавички на 5-ти спицах.

4.3.2. Варежка от манжеты до большого пальца.

Освоить приёмы вязания основной части варежки и вывязывания отверстия для большого пальца.

4.3.3. Вяжем мысок варежки.

Довязать варежку основным рисунком до начала убавления петель; связать мысок (верхушку рукавицы).

4.3.4. Вяжем большой палец варежки.

Познакомиться с двумя способами набора петель на палец; связать нужную высоту, убавить и закрыть петли на пальчике варежки.

4.3.5. Вяжем вторую варежку.

Закрепить умения и навыки вязания варежки в определенной последовательности.

4.3.6. Вяжем варежки на двух спицах.

Познакомить с последовательностью вязания варежек на двух спицах; освоить приёмы вязания на детской варежке.

Используемая литература

Основная

1. Для тех, кто вяжет. Сборник. (Под ред. Л.Ю. Кереевой) – СПб, СКФ «Человек», 1992 -376с.
2. Н.И. Кудряшова О цвете в одежде //Школа и производство. – 2002. - №3 – 41с.
3. Большая энциклопедия рукоделия. /М.А. Ануфриева –М.: САТ: Астрель, 2010.-896с.: ил.
4. И.А. Андреева. Рукоделие. Популярная энциклопедия. / Москва: 1993. – 287с.: ил.
5. Леонова О. В. «Рисуем нитью». - С-П. 2005.
6. Бурундукова Л.И. «Волшебная изонить». - М.2013.
7. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.- 2-е издание, переработано и дополнено – Минск: Высшая школа, 1980.- 256 с., ил.
8. Епифанов В. А., Мошков В. Н., Антуфьева Р. И. и др. Лечебная физическая культура: Справочник. Под редакцией В. А. Епифанова. – Москва: Медицина, 1987. – 528 с., ил.
9. Доктор Чарли Коан Победить боль в спине – Москва: ЗАО «Покупки на дом», 2000. – 268 с., ил.
10. Кузьмичева О. А. Методическое пособие ТОНУС «Развитие и восстановление двигательной функции методом функционального биоуправления», - Санкт-Петербург: НПФ «Амалтея».
11. Методический материал «Оборудование для тренинга с биологической обратной связью (БОС).
12. Сметанкин А. А., Вартанова Т. С. И др., Общие вопросы применения метода БОС. – СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2008.
13. «Семейный социально-реабилитационный центр: образовательные программы» Сборник методических и учебных материалов / Под. ред. Я. В. Власова. - Самара, 2014. – 120 с.

Интернет – источники

1. <http://www.vishivka-krestikom.ru/kategorii-vyshivki/izonit>
2. http://stranamasterov.ru/taxonomy/term/452_схемы_изонить
3. <http://vishivashka.ru/tehnika/izonit.php>
4. <http://paralife.narod.ru/1fis.htm> – Специальные физические упражнения для реабилитации, лечения и профилактики заболеваний.
5. <http://womanadvice.ru> – Упражнения для плечевого пояса.
6. <http://constructorus.ru/zdorovie/tehniki-dyxaniya-i-dyxatelnye-uprazhneniya.html> - Техники дыхания и дыхательные упражнения.
7. http://amaltea-spb.com/index.php?route=product/category&path=75_79 – Комплекс БОС «Тонус».

8. <http://neurotech.ru/article.aspx?article=5> – Тренинг нарушенных функций мышц миографическим методом биологической обратной связи (БОС).

9. <http://www.zdravur.ru/faq-praktika/znachenie-dihaniya-dlya-zhiznedeyatelnosti-organizma/> - Значение дыхания для жизнедеятельности человека.

10. <http://двойкам-нет.рф/значение-дыхания/> - Значение дыхания.

11. <http://blgy.ru/biology8p/breathing> - Дыхание и его значение.

Органы дыхания.

12. <http://www.alegri.ru/zdorove/gimnastika/dyhatelnaja-gimnastika-uprazhnenija.html> - Дыхательная гимнастика. Упражнения.

13. <http://domashniy-medic.ru/uprazhneniya-dlya-uluchsheniya-nosovogo-dyxaniya> - Упражнения для улучшения носового дыхания.

14. <http://ebooks.grsu.by/bogurin/primernye-uprazhneniya-dlya-razvitiya-nosovogo-dykhaniya.htm> - Примерные упражнения для развития носового дыхания.

15. <http://mypozvonok.ru/shejnyj-otdel-pozvonochnika/lechenie-osteoxondroza-shejnogo-otdela-pozvonochnika/ukreplenie-myshc-shei-pri-osteoxondroze.html> - Упражнения для укрепления мышц шеи.

16. http://studopedia.ru/11_184088_uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-mishts-sheynogo-otdela-pozvonochnika.html - Упражнения мышц для укрепления шейного отдела позвоночника.

17. <http://sustaf.ru/uprazhneniya-dlya-plechevogo-sustava.html> - Упражнения для плечевого пояса.

18. <http://tvoisustavy.ru/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-plechevogo-sustava.html> - Упражнения для укрепления плечевого сустава.

19. <http://www.okbody.ru/content/20-fitness/159-uprazhneniya-dlya-razvitiya-gibkosti.html> - Упражнения для развития гибкости.

20. <http://bodybestclub.com/uprazhneniya-na-silu/uprazhneniya-fitness/dlya-razvitiya-gibkosti.html> - Комплекс упражнений для развития гибкости.

21. <http://fizkultura-na5.ru/kompleksy-oru/kompleks-uprazhnenij-dlya-razvitiya-vynoslivosti.html> - Комплекс упражнений для развития выносливости.

22. <http://osoznanie.org/1768-kompleks-uprazhneniy-dlya-ukrepleniya-myshc-zhivota.html> - Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.

23. <http://gymnastics.sgu.ru/content/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-myshts-bryushnogo-pressa> - Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

24. <http://www.eurolab.ua/fitness-exercise/3451/3481/28588> - Упражнения на укрепление мышц грудной клетки.

25. <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/08/04/prezentatsiya-na-temu-pravila-lichnoy-gigieny> - Правила личной гигиены

26. <http://prezentacii.com/obzh/3735-lichnaya-gigiena.html> - Личная гигиена

27. <http://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2012/06/20/pozharnaya-bezopasnost> - Основы безопасности жизнедеятельности
28. <http://www.myshared.ru/slide/58083/> - Электробезопасность в быту
29. <http://ppt4web.ru/tekhnologija/ukhod-za-odezhdojj0.html> - Уход за одеждой
30. <http://bigslide.ru/obschestvoznaniya/44601-uhod-za-odezhdoj.html> - Уход за одеждой
31. <http://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/2015/03/02/prezentatsiya-servirovka-prazdnichnogo-stola-9-klass> - Сервировка праздничного стола
32. <http://pptcloud.ru/tehnologi/obemnaya-elochka> - Объемная елочка
33. <http://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2013/11/09/prezentatsiya-uroka-v-5-klasse> - Основы безопасности жизнедеятельности

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ГКУ СО КК

«Ленинградский КЦРИ»

А. М. Лазько А. М. Лазько

«*9 января*» 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО КК

«Ленинградский КЦРИ»

И. А. Тесля И. А. Тесля

«*9 января*» 2019 г.

Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
реабилитации инвалидов с нарушением слуха
«Я слышу мир»

№ п/п		Название модулей, разделов и тем	Кол-во часов		
Модуль/ Раздел/ тема	Дата проведения		Всего	Теоре- тические занятия	Практи- ческие занятия
1. Модуль «Я слышу мир»			18	14	4
1.1	Раздел «Пальчиковая гимнастика»		1	-	1
1.1.1.		Комплекс упражнений для пальцев и кистей рук (сжимание – разжимание пальцев, кулаков; разминка согнутых пальцев; упражнения для ладоней; упражнения для подушечек пальцев; растягивание пальцев; напряжение-расслабление пальцев).	1	-	1
1.2	Раздел «Крупотерапия»		2	-	2
1.2.1.		Панно, картины из крупы. (пшено, рис, горох, фасоль)	1	-	1
1.2.2.		Корм для птиц в виде фигурок (семена подсолнечника, овес, пшено)	1	-	1
1.3	Раздел «Безопасность жизнедеятельности»		4	4	-
1.3.1.		Соблюдение правил пожарной безопасности в быту.	1	1	-
1.3.2.		Соблюдение электробезопасности.	1	1	-
1.3.3.		Дорожная безопасность.	1	1	-
1.3.4.		Моющие средства. Техника безопасного использования моющих и чистящих средств быту.	1	1	-
1.4	Раздел «Самообслуживание»		2	2	-
1.4.1.		Уход за одеждой (стирка, глажка, чистка, починка, хранение в шкафу и комод).	1	1	-

1.4.2.		Личная гигиена (уход за собой, за полостью рта, предметами личной гигиены).	1	1	-
1.5	Раздел «Доступность учреждений инфраструктуры поселения»		7	6	1
1.5.1.		Пользование услугами учреждений здравоохранения. Предварительная запись на прием к врачу. Посещение поликлиники. Вызов врача на дом, скорой помощи. Услуги, предоставляемые бесплатно и за плату учреждениями здравоохранения.	1	1	-
1.5.2.		Пользование услугами учреждений бытового обслуживания, пунктов общественного питания. (Оптовая-розничная торговля, аптеки, учреждения бытового обслуживания (ателье по пошиву одежды, ремонту обуви, парикмахерская, кафе).	1	1	-
1.5.3.		Пользование услугами учреждений физкультуры и спорта. Центральный стадион, плавательный комплекс «Акватика», тренажерные залы.	1	1	-
1.5.4.		Пользование услугами общественных и государственных учреждений (библиотека, музей и др.)	1	1	-
1.5.5.		Пользование услугами общественных организаций инвалидов (Всероссийское Общество Инвалидов, Всероссийское Общество Глухих).	1	1	-
1.5.6.		Пользование услугами жилищно-коммунального хозяйства поселения. Заполнение показаний с приборов учета, заполнение квитанций и оплата услуг водоснабжения, электроэнергии, газа. Оформление почтовых отправок, правила пользования банковскими картами.	1	-	1
1.5.7.		Пользование услугами учреждений системы образования. Ленинградский социально-педагогический колледж, аграрно-технологический колледж, Ленинградский учебный центр.	1	1	-
1.6	Раздел «Оснащение объектов инфраструктуры		2	2	-


	для инвалидов с нарушением слуха»				
1.6.1.		Оснащение общественного транспорта установками сигнализации для остановок. Оснащение музея поселения видеокамерой по материалам экспозиции на жестовом языке.	1	1	-
1.6.2.		Установка дежурных электронных переводчиков жестового языка на видеокамерах в поликлинике и больнице, а так же круглосуточных электронных переводчиков жестового языка.	1	1	-
2. Модуль «Мир спорта»			18	-	18
2.1.	Раздел «Дыхательная гимнастика»		4	-	4
2.1.1.		Роль дыхания и его виды	1	-	1
2.1.2.		Коррекция работы органов дыхания с помощью комплекса БОС	1	-	1
2.1.3.		Освоение носового дыхания	1	-	1
2.1.4.		Освоение смешанного дыхания	1	-	1
2.2.	Раздел «Общеразвивающие упражнения»		2	-	2
2.2.1.		Упражнения для разработки основных групп мышц и суставов	1	-	1
2.2.2.		Комплекс общеразвивающих упражнений	1	-	1
2.3.	Раздел «Общая и силовая выносливость мышц спины»		3	-	3
2.3.1.		Упражнения для разработки спинного отдела	1	-	1
2.3.2.		Упражнения для укрепления спинного отдела	1	-	1
2.3.3.		Упражнения для развития выносливости	1	-	1
2.4.	Раздел «Общая и силовая выносливость мышц брюшного пресса»		3	-	3
2.4.1.		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	-	1
2.4.2.		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса с помощью спортивного инвентаря	1	-	1
2.4.3.		Упражнения на развитие гибкости	1	-	1
2.5.	Раздел «Общая и силовая выносливость грудной клетки»		2	-	2
2.5.1.		Упражнения для разработки грудной клетки с помощью спортивного инвентаря	1	-	1
2.5.2.		Упражнения для укрепления грудной	1	-	1

		клетки			
2.6.	Раздел «Коррекция осанки»		3	-	3
2.6.1.		Коррекция нарушений осанки с использованием программы «Тонус»	1	-	1
2.6.2.		Определение особенностей осанки	1	-	1
2.6.3.		Упражнения на развитие выносливости	1	-	1
2.6.4.		Упражнения на укреплении спинного корсета с помощью гантелей	1		1
3. Модуль «Волшебная иголочка»			18	1	17
3.1	Раздел «Изонить»		18	1	17
3.1.1.		Введение в изонить.	1	1	-
3.1.2.		Заполнение простых фигур.	1	-	1
3.1.3.		Углы	1	-	1
3.1.4.		Окружность	1	-	1
3.1.5.		Знакомство с техникой переплетения нитей по цифрам.	1	-	1
3.1.6.		Пятиконечная звезда.	1	-	1
3.1.7.		Квадрат.	1	-	1
3.1.8.		Треугольник.	1	-	1
3.1.9.		Спираль. Дуга.	1	-	1
3.1.10.		Виноград.	1	-	1
3.1.11.		Сердца.	1	-	1
3.1.12.		Роза.	1	-	1
3.1.13.		Цветок.	1	-	1
3.1.14.		Подсолнухи.	1	-	1
3.1.15.		Ромашки.	1	-	1
3.1.16.		Ангел.	1	-	1
3.1.17.		Корзина.	1	-	1
3.1.18.		Храм.	1	-	1
3. Модуль «Золотая нить»			18	3	15
4.1.	Раздел «Вязание спицами. Основные понятия».		4	1	3
4.1.1.		Вязание спицами. История Возникновения.	1	1	-
4.1.2.		Набор петель. Кромочная и лицевая петли.	1	-	1
4.1.3.		Изнаночная петля. Закрытие ряда.	1	-	1
4.1.4.		Убавление и прибавление петель. Накид.	1	-	1
4.1.5.		Вязание резинки. Английская резинка.	1	-	1
4.1.6.		Жгуты и косы.	1	-	1
4.2.	Раздел «Вязание носков».		6	2	4
4.2.1.		Вязание по кругу. Расчёт количества петель на носок.	1	1	-
4.2.2.		Манжета носка.	1	-	1

4.2.3.		Вязание пятки.	1	-	1
4.2.4.		Вязание ступни и формирование мысика.	1	-	1
4.2.5.		Вязание второго носка.	1	-	1
4.2.6.		Различные модели носков и следков.	1	1	-
4.3.	<i>Раздел «Вязание варежек»</i>		6	-	6
4.3.1.		Вяжем манжету варежки.	1	-	1
4.3.2.		Варежка от манжета до большого пальца.	1	-	1
4.3.3.		Вяжем мысок варежки.	1	-	1
4.3.4.		Большой пальчик варежки.	1	-	1
4.3.5.		Вяжем вторую варежку.	1	-	1
4.3.6.		Варежки на двух спицах.	1	-	1
ИТОГО			72	18	54

СОГЛАСОВАНО:

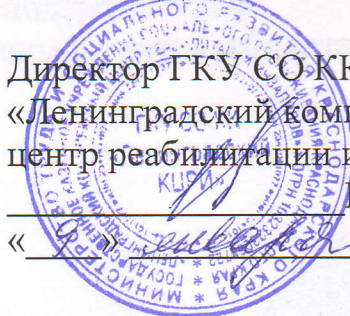
Заместитель директора
ГКУ СО КК «Ленинградский
комплексный центр реабилитации
инвалидов»


А.М. Лазько
« 9 » января 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ СО КК
«Ленинградский комплексный
центр реабилитации инвалидов»


И.А. Тесля
« 9 » января 2019 г.



Учебный план
дополнительной общеразвивающей
программы реабилитации инвалидов с нарушением слуха
«Я слышу мир»

№ п/п	Название модулей	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Услышать жест	18	14	4
2.	Мир здоровья	18	-	18
3.	Волшебная иголочка	18	1	17
4.	Золотая нить	18	3	15
Всего:		72	18	54

БНОГО
УКТОР