


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

СОГЛАСОВАНО:

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

  
\_\_\_\_\_ А.М. Лазько  
« 9 » января 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ СО КК  
«Ленинградский комплексный  
центр реабилитации инвалидов»

  
\_\_\_\_\_ И.А. Тесля  
« 9 » января 2019г.

Дополнительная общеразвивающая комплексная  
программа реабилитации инвалидов с нарушением опорно-  
двигательного аппарата (верхних конечностей)

**«Ориентир»**

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

ст. Ленинградская  
2019

## Пояснительная записка

Настоящая программа реабилитации или абилитации (далее Программа) нацелена, в первую очередь, на людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА), с сохранным интеллектом, нуждающихся в психолого-педагогической помощи и поддержке для расширения социальных контактов и связей с целью последующей интеграции в социум.

Причины патологии ОДА различны: детский церебральный паралич (ДЦП), полиомиелит, врожденные аномалии и дефекты конечностей, травмы мозга, системные заболевания, приобретенные заболевания и повреждения конечностей и скелета. Изменение мышечного тонуса, парезы и параличи вызывают нарушение не только функции движения, но и ряд других важных физиологических функций организма: глотание, дыхание, пищеварение, обмен веществ и т.д.

Основу активного образа жизни любого человека составляет движение и продуктивная деятельность. Комплексы двигательных нарушений, возникающих при поражении двигательных систем головного мозга, часто сочетаются с психическими и речевыми расстройствами, а также нарушениями функций других анализаторных систем, что в конечном итоге приводит к ограничению жизнедеятельности и социальной дезадаптации. Освоение инвалидами социального опыта, включение их в существующую систему общественных отношений требует средств и усилий всех социальных служб, в том числе специалистов учреждений социального обслуживания по месту проживания, т.е. в «шаговой доступности».

По причине вынужденного малоподвижного образа жизни и, как следствие, дефицита общения и социальной активности у инвалидов с нарушением ОДА отмечается личностная незрелость, которая выражается в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни. У них легко формируются иждивенческие установки, неспособность и нежелание к самостоятельной практической деятельности. Выраженные трудности социальной адаптации способствуют формированию таких черт личности как робость, застенчивость, неумение постоять за свои интересы. Это сочетается с повышенной чувствительностью, обидчивостью, впечатлительностью, замкнутостью. Все эти личностные особенности необходимо учитывать в организации работы в учреждении социального обслуживания.

**Цель:** содействие в социальной адаптации и последующей интеграция инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата в социум.

**Задачи:**

- повышение уровня функциональных способностей в быту и социуме;
- создать условия для развития и реализации индивидуальных способностей людей с нарушением ОДА;
- приобретение инвалидом социального опыта;
- овладение умениями и навыками по самообслуживанию и жизненному самообеспечению, социальными нормами поведения.

### **Методика и технология реализации:**

В общеразвивающую комплексную программу входят следующие модули:

- 1 модуль «Я все смогу» – 18 часов;
- 2 модуль «Выше руки» – 18 часов;
- 3 модуль «Послушные ручки» – 18 часов;
- 4 модуль «Бумажный мир» – 18 часов;
- 5 модуль «Школа компьютерной грамотности» – 18 часов;

Каждый из модулей представляет цикл теоретических и практических занятий, разделенных на разделы и темы. Общий объем программы по 6 модулям составляет 90 часов.

**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 опорно-двигательного аппарата.

**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, 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 «Я все смогу»

#### 1.1. Раздел «Пальчиковая гимнастика»

1.1.1 Комплекс упражнений для пальцев и кистей рук.

1.1.2 Обучение комплексу самомассажа кистей рук.

#### 1.2. Раздел «Совершенствование бытовых навыков»

1.2.1. Сортировка круп, поделки из круп.

1.2.2. Различные виды шнуровки, панель с гайками.

1.2.3. Учебно-тренировочный стенд

Обучение работе с кнопочным и дисковым телефоном, различными видами розеток и выключателей и др.

#### 1.3. Раздел «Технические средства реабилитации»

1.3.1 Использование костылей

Обучение подбору, ходьбе по ровной поверхности, подъем и спуск по лестнице.

1.3.2. Использование трости

Подбор, ходьба.

1.3.3. Использование ходунков

Подбор, перемещение.

1.3.4. Приспособление для надевания носков

Обучение надеванию чулочно-носочных изделий

1.3.5. Использование костылей с опорой под локоть

Подбор, обучение.

#### 1.4. Раздел «Бытовая адаптация»

1.4.1 Бытовая техника

Техника безопасности, пользование электрической печью, холодильником, микроволновой печью.

1.4.2 Ориентировка в кухонной мебели

Использование активного захвата для доставания предметов.

1.4.3 Сервировка стола

Использование спецпосуды и столовых принадлежностей

## **2. Модуль «Выше руки»**

### **2.1. Раздел «Моторика»**

*2.1.1. Развитие мелкой моторики с помощью кистевого эспандера.*

Ознакомление с комплексом упражнений. Освоение правильного выполнения упражнений с помощью кистевого эспандера.

*2.1.2. Развитие крупной моторики с помощью спортивного инвентаря.*

Ознакомление с комплексом упражнений. Освоение правильного выполнения упражнений с помощью спортивного инвентаря.

### **2.2. Раздел «Локтевой сустав»**

*2.2.1. Упражнения для укрепления локтевого сустава.*

Роль упражнений для укрепления локтевого сустава. Освоение комплекса упражнений.

*2.2.2. Разгибание локтевого сустава с помощью аппаратного комплекса БОС.*

Понятие метода биологической обратной связи. Ознакомление с диагностирующей программой «Тонус». Освоение работы с программой «Тонус».

*2.2.3. Упражнения для развития подвижности локтевого сустава.*

Правила последовательного выполнения комплекса упражнений для развития локтевого сустава.

*2.2.4. Общеразвивающие упражнения с помощью спортивного оборудования.*

Ознакомление со спортивным инвентарем. Освоение общеразвивающих упражнений с помощью спортивного инвентаря.

### **2.3. Раздел «Плечевой сустав»**

*2.3.1. Отведение руки при использовании ФБУ - БОС.*

Правила техники безопасности в тренажерном зале. Освоение работы с аппаратом биологической обратной связи.

*2.3.2. Упражнения для развития подвижности плечевого пояса.*

Ознакомление со строением плечевого пояса. Освоение упражнений для развития подвижности плечевого пояса.

*2.3.3. Упражнения для разработки плечевого сустава с помощью гантелей.*

Ознакомление с правилами выполнения упражнений. Освоение упражнений для разработки плечевого сустава.

#### *2.3.4. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.*

Знакомство со спортивным инвентарем – гимнастической палкой. Освоение комплекса упражнений с гимнастической палкой.

#### *2.3.5. Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса.*

Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений для плечевого пояса.

### **2.4. Раздел «Коррекция осанки»**

#### *2.4.1. Упражнения для осанки с помощью комплекса БОС.*

Ознакомление со строением позвоночника. Освоение упражнений с помощью программы «Тонус».

#### *2.4.2. Упражнения для осанки с помощью фитбола.*

Понятие правильной осанки. Освоение упражнений для осанки с помощью фитбола.

#### *4.1.3. Комплекс упражнений для правильной осанки.*

Ознакомление с комплексом упражнений. Освоение упражнений для правильной осанки.

#### *4.1.4. Упражнения для осанки с помощью гантелей.*

Освоение упражнений для осанки с помощью гантелей.

### **2.5. Раздел «Координация»**

#### *2.5.1. Упражнения для развития координации.*

Ознакомление с понятием координации. Освоение упражнений для развития координации.

#### *2.5.2. Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.*

Ознакомление с упражнениями для развития функции координации и вестибулярного аппарата. Освоение комплекса упражнений.

#### *2.5.3. Комплекс упражнений для координации.*

Ознакомление с правилами выполнения упражнений. Освоение комплекса упражнений для координации.

### **3. Модуль «Послушные ручки»**

#### **3.1. Раздел «История пуговиц».**

##### *3.1.1. История появления пуговиц.*

Познакомить с историей появления и распространения пуговиц, их предназначением, материалами для изготовления.

##### *3.1.2. Виды пуговиц.*

Познакомить с видами пуговиц по их назначению и виду

##### *3.1.3. Поднимаем и сортируем пуговицы.*

Закрепить умения захвата пуговиц разных размеров, поднятия, сортировки и перекладывания их; освоение пуговичного массажа рук.

##### *3.1.4. Собери бусы. Нанизывание*

Углубление знаний о правилах конструирования предметов, украшений из пуговиц; закрепить навыки нанизывания пуговиц на ленту, шнурок, нитку.

##### *3.1.5. Аппликация из пуговиц. Наклеивание.*

Стимулировать тактильные рецепторы, закрепить навыки выкладывания пуговицами картинок, закрепление пуговиц на основе.

##### *3.1.6. Пришивание пуговиц. (2 дырочки)*

Познакомить и научить приёмам пришивания пуговиц с двумя дырочками.

##### *3.1.7. Пришивание пуговиц. (4 дырочки)*

Познакомить и научить приёмам пришивания пуговиц с четырьмя дырочками.

##### *3.1.8. Пришивание пуговиц. (На ножке)*

Познакомить и научить приёмам пришивания пуговиц с ножками.

##### *3.1.9. Другие виды застёжек.*

Познакомить с разнообразием современных застёжек и способами их крепления к одежде и предметам.

#### **3.2. Раздел «Осваиваем ручные швы».**

##### *3.2.1. Виды ручных декоративных швов.*

Познакомить с декоративными ручными швами: рококо, узелки, козлик и другие; применение для декора предметов гардероба; развитие творческих способностей и навыков.

### *3.2.2. Втягивание нитки в иглу и завязывание узелка.*

Отработать и закрепить приёмы отмеривания и вдевания нитки в ушко иглы, закрепление навыков завязывание узелка.

### *3.2.3. Шов «Вперёд иголку».*

Познакомить с понятием «Шов», освоить приёмы выполнения шва и техники шитья по прямой линии, закрепления нити в конце работы.

### *3.2.5. Шов «Строчка».*

Познакомить и освоить технологию выполнения шва, выполнить работу «Разноцветные дорожки».

### *3.2.6. Шов «Через край».*

Отработать умения в выполнении шва и сшивании деталей этим швом.

### *3.2.7. Шов «Узелок».*

Познакомить и освоить технологию выполнения шва «Узелок» и комбинирование его в шов «Рококо», декор салфетки.

### *3.2.8. Шов «Козлик».*

Познакомить и освоить технологию выполнения шва, выполнить дорожку в двух цветах ниток.

### *3.2.9. Швы на сетке.*

Отрабатывать последовательность выполнения стежков в процессе работы со схемой.

## **4. Модуль «Бумажный мир»**

### **4.1. Раздел «Айрис - фолдинг»**

#### *4.1.1. Айрис – фолдинг. Изготовление композиций.*

Основные материалы и инструменты. История возникновения техники Айрис – фолдинг.

#### *4.1.2. Разметка бумага.*

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

#### *4.1.3. Построение шаблона для техники айрис – фолдинг.*

Дизайнерские возможности айрис - фолдинг. Понятие цвета и цветового круга. Развитие творческой активности, навыков и умения работы с бумагой.



#### *4.1.4. Построение треугольника.*

Последовательность выполнения работы, приемы построения треугольника, составление треугольника, подбор цвета.

#### *4.1.5. Построение квадрата.*

Последовательность выполнения работы, приемы построения квадрата, составление квадрата, подбор цвета.

#### *4.1.6. Построение пятиугольника.*

Последовательность выполнения работы, приемы построения пятиугольника, составление пятиугольника, подбор цвета. Соединение схемы и бумаги в одно целое при работе с основой.

#### *4.1.7. Построение шестиугольника.*

Последовательность выполнения работы, приемы построения шестиугольника, составление шестиугольника, подбор цвета, разметка бумаги. Соединение схемы и бумаги в одно целое при работе с основой.

#### *4.1.8. Открытка «Сердце».*

Подбор ниток по цвету. Техника безопасности при работе с ножницами. Подбор декоративных фонов.

#### *4.1.9. Открытка чайником.*

Декупаж на пластике, пластмассе. Принципы работы с картоном.

#### *4.1.10. Открытка «С Днём рождения».*

Составление единого рисунка из нескольких фрагментов разных цветных полосок. Приклеивание к фоновой заготовке, декорирование открытки.

## **4.2. Раздел «Пейп - арт»**

#### *4.2.1. Основы пейп – арта, узоры, схемы.*

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

#### *4.2.2. Скручивание жгутиков.*

Инструктаж по технике безопасности при работе с инструментами и материалами. Формы и размеры жгутиков.

#### *4.2.3. Нанесение эскиза на основу.*

Подготовка к работе: инструменты и материалы, основные приемы. Изучение техники скручивания.

#### *4.2.4. Оклеивание салфеточными нитями.*

Скручивание салфеточных нитей, соединение их.

#### *4.2.5. Окрашивание изделия.*

Просмотр презентаций. Создание эскизов. Освоение приемов выполнения работы по предложенным направлениям, выполнение работы по схеме.

#### *4.2.6. Ваза.*

Использование салфеточных нитей для декорирования вазы. Технология изготовления работы.

#### *4.2.7. Шкатулка.*

Использование салфеточных нитей для декорирования шкатулки. Технология изготовления работы. Выбор и подготовка необходимого материала.

#### *4.2.8. Рамка для фотографии.*

Выполнение работы по схеме. Работа над эскизом будущей рамки. Выполнение выбранной работы. Оформление.

### **5. Модуль «Школа компьютерной грамотности»**

#### *5.1. Теоретические основы работы на компьютере*

Управление компьютером. Окна Windows. Рабочий стол. Файловая система.

#### *5.2. Элементы взаимодействия пользователя с компьютером*

Понятие «лента», вкладки и группы ленты, полосы прокрутки, линейка, строка состояния. Практическое задание: настройка рабочего стола: изменение фонового рисунка, экранной заставки. Открытие документа Word: сворачивание и разворачивание ленты, перемещение по документу с помощью полос прокрутки, проверка правописания.

#### *5.3. Ввод, редактирование и форматирование текста*

Выделение текста. Основные команды редактирования. Команды отмены и возврата действия. Понятие «форматирование», параметры шрифта, выравнивание текста, заливка и границы текста. Практическое задание: открытие рабочего документа, сворачивание и разворачивание ленты, перемещение курсора по документу. Набор текста, копирование, удаление, вставка текста. Редактирование и форматирование текста.

#### *5.4. Создание таблиц*

Создание таблицы в программах Word и Excel, добавление и удаление элементов таблицы в программе Word, изменение размеров элементов

таблицы. Практическое задание: форматирование текста. Создание таблицы в программе Word.

#### *5.5. Вставка изображений в документ*

Вставка рисунков с помощью области задач «Клип», вставка картинки в документ, вставка иллюстраций из файла, редактирование изображений, надписи, объекты WordArt. Практическое задание: создание таблиц, добавление и удаление элементов таблицы; вставка и редактирование рисунков и изображений.

#### *5.6. Приложения Microsoft*

Понятие «калькулятор», запуск программы калькулятор, выполнение арифметических действий, графический редактор Microsoft Paint, запуск графического редактора, создание рисунков в графическом редакторе, проигрыватель Windows Media. Практическое задание: вставка и редактирование изображений; запуск программ «калькулятор», проигрывателя, графического редактора, создание рисунка в графическом редакторе.

#### *5.7. Создание мультимедийных презентаций*

Программа Microsoft PowerPoint, её назначение и сферы применения. Элементы окна программы. Создание презентаций и последующее их применение с использованием различных эффектов.

#### *5.8. Виды компьютерных вирусов, антивирусные программы*

Понятие «компьютерные вирусы», классификация вирусов, признаки вирусного заражения, понятие «антивирусная программа», виды антивирусных программ, проверка компьютера на вирусы – запуск антивирусной программы. Практическое задание: проверка компьютера на вирусы с помощью антивирусной программы.

#### *5.9. Всемирная сеть «Интернет»*

Понятие «Интернет», функции интернета, работа в сети Интернет, поиск информации, понятие «поисковая система». Практическое задание: поиск информации в интернете.

#### *5.10. Электронная почта*

Понятие электронная почта, технология работы, возможности, преимуществ использования, понятие адрес электронной почты, правила создания адреса электронной почты. Практическое задание: регистрация почтового ящика, создание нового письма, отправка адресату, прикрепление вложений к письму, удаление писем, работа со входящей корреспонденцией.

### *5.11. Социальные сети*

Понятие «Социальная сеть», общая информация о социальных сетях, требования к регистрации в социальных сетях. Практическое задание: регистрация в социальных сетях, практические навыки работы в социальных сетях, изучение функциональных возможностей социальных сетей.

### *5.12. Пользование порталом электронных услуг государственных органов власти*

Место государства и гражданина в современном интернет-пространстве. Госуслуги и электронное правительство. Практическое задание: возможности портала, особенности работы портала, регистрация на портале.

### *5.13. Современные электронные банковские услуги*

Характеристика современных банковских услуг, предоставляемых через сеть Интернет. Электронные банковские услуги с использованием пластиковых карт. Основы взаимодействия с поставщиками коммунальных услуг при помощи Интернета. Практическое задание: оплата коммунальных услуг на примере системы Сбербанк Онлайн. Пополнение баланса мобильного телефона на примере Сбербанк Онлайн.

### *5.14. Пополнение баланса мобильного телефона при помощи банковской карты*

Преимущества осуществления платежей на сайте оператора мобильной связи, процесс совершения платежа, необходимые элементы для осуществления этой операции. Практическое задание: открытие платёжной формы, заполнение необходимых данных для проведения операции.

### *5.15. Личный кабинет абонента на сайте компании ОАО «Кубаньэнергосбыт»*

Понятие личный кабинет пользователя. Правила создания личного кабинета абонента ОАО «Кубаньэнергосбыт». Правила получения учётных данных пользователя, создания логина и пароля для входа в систему. Практическое задание: вход в личный кабинет абонента ОАО «Кубаньэнергосбыт» на примере пользователя. Знакомство с вкладками, заполнение форм.

### *5.16. Запись на приём в поликлинику через интернет*

Правила использования портала [kuban-online.ru](http://kuban-online.ru), предназначенного для записи в лечебно-профилактические учреждения Краснодарского края. Как создавать личный кабинет пользователя. Понятие личный кабинет, предназначение личного кабинета. Условия, необходимые для записи. Практическое задание: Поиск необходимого учреждения здравоохранения, выбор врача и времени приёма. Корректное заполнение форм на портале, формирование талона на приём.

### *5.17. Пользование программой Скайп*

Основы пользования программой скайп. Преимущества использования. Скачивание, установка, настройка программы. Практическое задание: Практические основы использования программы скайп. Поиск абонентов в скайпе.

### *5.18. Основы информационной и личной безопасности*

Основы обеспечения безопасности путём привития навыков ответственного и безопасного поведения в информационно-коммуникационной среде. Обучение умению распознавать информацию, способную нанести вред пользователю, распознать признаки злоупотребления неопытностью и доверчивостью граждан. Практическое задание: создание надёжного пароля для пользования социальными сетями, электронной почтой. Проверка компьютера на вирусы на примере программы Антивирус Касперского.

## Используемая литература

### Основная

1. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.- 2-е издание, переработано и дополнено – Минск: Высшая школа, 1980.- 256 с., ил.
2. 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.
3. Доктор Чарли Коан Победить боль в спине – Москва: ЗАО «Покупки на дом», 2000. – 268 с., ил.
4. Иванова Г.Е., Цыкунов М.Б., Поляев Б.А., Романовская Е.В. Лечебная физкультура в реабилитации больных с повреждением спинного мозга // Реабилитация больных с травматической болезнью спинного мозга / Под общ. ред. Г.Е. Ивановой и др. - М., 2010. С. 554-557.

### Интернет-источники

1. <http://stranamasterov.ru/technics>
2. <http://festival.1september.ru/articles/552991/>
3. <http://works.tarefer.ru/64/100407/index.html>
4. <http://www.liveinternet.ru/users/4413045/post189841357/>
5. <http://www.iris-folding.com/freepatterns.html>
6. Айрис фолдинг. <http://stranamasterov.ru/taxonomy/term/776>
7. Айрис фолдинг – радужное складывание. <http://www.hnh.ru/handycraft>
8. Техника Айрис фолдинг. <http://medicinskiy.info/archives/1146>
9. Сметанкин А. А., Вартанова Т. С. И др., Общие вопросы применения метода БОС. – СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2008.
10. «Семейный социально-реабилитационный центр: образовательные программы» Сборник методических и учебных материалов / Под. ред. Я. В. Власова. - Самара, 2014. – 120 с.
11. <http://paralife.narod.ru/1fis.htm> – Специальные физические упражнения для реабилитации, лечения и профилактики заболеваний.
12. <http://womanadvice.ru> – Упражнения для плечевого пояса.
13. [http://amaltea-spb.com/index.php?route=product/category&path=75\\_79](http://amaltea-spb.com/index.php?route=product/category&path=75_79) – Комплекс БОС «Тонус».
14. <http://sustaf.ru/uprazhneniya-dlya-plechevogo-sustava.html> - Упражнения для плечевого пояса.
15. <http://tvoisustavy.ru/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-plechevogo-sustava.html> - Упражнения для укрепления плечевого сустава.
16. <http://www.okbody.ru/content/20-fitness/159-uprazhneniya-dlya-razvitiya-gibkosti.html> - Упражнения для развития гибкости.
17. <http://fizkultura-na5.ru/kompleksy-oru/kompleks-uprazhnenij-dlya-razvitiya-vynoslivosti.html> - Комплекс упражнений для развития выносливости.


18. <http://www.eurolab.ua/fitness-exercise/3451/3481/28588> - Упражнения на укрепление мышц грудной клетки.
19. <http://fb.ru/article/258490/melkaya-motorika-ruk-cto-eto-i-rekomendatsii-po-razvitiyu-motoriki> - Мелкая моторика рук.
20. [http://beremennost-po-nedelyam.com/razvitiye\\_melkoy\\_motoriki\\_u\\_rebenka\\_top-5\\_luchshih\\_metodov\\_dlya\\_pravilnogo\\_razvitiya\\_vozrastnoy\\_kalendar\\_norm/](http://beremennost-po-nedelyam.com/razvitiye_melkoy_motoriki_u_rebenka_top-5_luchshih_metodov_dlya_pravilnogo_razvitiya_vozrastnoy_kalendar_norm/) - Развитие мелкой моторики.
21. <http://www.maam.ru/detskijsad/kompleksy-zanimatelnyh-uprazhnenii-dlja-razvitiya-melkoi-motoriki.html> - Комплексы упражнений для развития мелкой моторики
22. <http://u4isna5.ru/stati/26-statidoshkolnoeobrazovanie/179-krmotorika> - Развитие крупной моторики.
23. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/12/20/statya-iz-opyta-raboty-po-teme-razvitie-melkoy-i-krupnoy-motoriki-ruk> - Развитие крупной и мелкой моторики рук с использованием спортивного нестандартного оборудования.
24. <http://sustavinfo.com/profilaktika/gimnastika-uprazhneniya/lechebnaya-gimnastika-dlya-loktevyh-sustavov/> - Гимнастика локтевого сустава.
25. <https://ruk-boi.livejournal.com/320405.html> - Общеразвивающие упражнения для локтевого сустава и верхних конечностей.
26. <https://ruk-boi.livejournal.com/317641.html> - Общеразвивающие упражнения. Упражнения для плечевого пояса.
27. <http://tvoyaizuminka.ru/zdorove/sport-i-zdorovie/uprazhneniya-dlya-formirovaniya-pravilnoy-osanki/> - Формирование правильной осанки.
28. <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/4437-kompleks-uprazhneniy-dlya-formirovaniya-pravilnoy-osanki.html> - Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
29. <https://sites.google.com/site/gruppacvetocki2013/uprazhnenia-po-formirovaniu-pravilnoj-osanki> - Упражнения по формированию правильной осанки.
30. <http://fb.ru/article/255049/fizicheskie-uprajneniya-na-koordinatsiyu-dvijeniya> - Физические упражнения на координацию.
31. <https://www.travelsports.ru/uprazhneniya-na-koordinaciyu-dvizhenij/> - Упражнения на координацию движений.
32. <https://tutknow.ru/bodyfitness/5331-uprazhneniya-na-razvitie-koordinacii-dvizheniy.html> - Упражнения на развитие координации движений.
33. <https://just-fit.ru/dlja-nachinajushhih/uprazhnenija-na-koordinaciju> - Упражнения на координацию и баланс
34. <https://fb.ru/article/308418/pugovitsyi-istoriya-vozniknoveniya-vidyi-primenenie-zolotaya-pugovitsa-detali-odejdyi.html>
35. <http://kkcson.webnode.ru/pravo-byt-ravnym>
36. [http://mjusli.ru/krasota\\_i\\_zdorove/jeto\\_polezno/kak-xodit-na-kostilyax#hcq=Sm7SHEq](http://mjusli.ru/krasota_i_zdorove/jeto_polezno/kak-xodit-na-kostilyax#hcq=Sm7SHEq)

37. [http://mjusli.ru/krasota\\_i\\_zdorove/jeto\\_polezno/kak-xodit-na-kostilyax#hcq=oukSHEq](http://mjusli.ru/krasota_i_zdorove/jeto_polezno/kak-xodit-na-kostilyax#hcq=oukSHEq)
38. [http://mjusli.ru/krasota\\_i\\_zdorove/jeto\\_polezno/kak-xodit-na-kostilyax#hcq=M1qSHEq](http://mjusli.ru/krasota_i_zdorove/jeto_polezno/kak-xodit-na-kostilyax#hcq=M1qSHEq)
39. <http://surgeryzone.net/medicina/kak-polzovatsya-xodunkami-dlya-invalidov.html>
40. <http://www.findpatent.ru/patent/99/992052.html>



СОГЛАСОВАНО:

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

  
А.М. Лазько  
« 9 » сентября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ СО КК  
«Ленинградский комплексный  
центр реабилитации инвалидов»



И.А. Тесля  
2019 г.

Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей комплексной  
программы реабилитации инвалидов с нарушением опорно-двигательного  
аппарата (верхних конечностей)  
«Ориентир»

| Модуль/<br>Раздел/<br>тема                | № п/п   | Дата<br>проведения | Название модулей, разделов и тем  | Кол-во часов |                                       |                                  |
|---|---|--------------------|---|--------------|---------------------------------------|----------------------------------|
|   |   |                    |   | Всего        | Теоре-<br>тическ<br>ие<br>заняти<br>я | Практи<br>-<br>ческие<br>занятия |
| <b>1. Модуль «Мир ваших возможностей»</b> |   |                    |   | <b>18</b>    | <b>4</b>                              | <b>14</b>                        |
| 1.  | <i>Раздел «Пальчиковая гимнастика»</i>            |                    |   | <b>3</b>     | <b>1</b>                              | <b>2</b>                         |
| 1.1.1.                                    |   |                    | Комплекс упражнений для пальцев и кистей рук.   | 1            | -                                     | 1                                |
| 1.1.2.                                    |   |                    | Обучение комплексу самомассажа кистей рук.  | 2            | 1                                     | 1                                |
| 1.2                                       | <i>Раздел «Совершенствование бытовых навыков»</i> |                    |   | <b>4</b>     | <b>-</b>                              | <b>3</b>                         |
| 1.2.1.                                    |   |                    | Сортировка круп, поделки из круп  | 2            | -                                     | 2                                |
| 1.2.2.                                    |   |                    | Различные виды шнуровки, панель с гайками.  | 1            | -                                     | 1                                |
| 1.2.3.                                    |   |                    | Учебно-тренировочный стенд (обучение работе с кнопочным и дисковым телефоном, различными видами розеток и выключателей и др.) | 1            | -                                     | 1                                |
| 1.3                                       | <i>Раздел «Технические средства реабилитации»</i> |                    |   | <b>6</b>     | <b>1</b>                              | <b>5</b>                         |
| 1.3.1.                                    |   |                    | Использование костылей (обучение подбору, ходьбе по ровной поверхности, подъем и спуск по лестнице)                           | 2            | 1                                     | 1                                |
| 1.3.2.                                    |   |                    | Использование трости (подбор, ходьба)   | 1            | -                                     | 1                                |
| 1.3.3.                                    |   |                    | Использование ходунков (подбор, перемещение)  | 1            | -                                     | 1                                |


|                              |                                   |   |           |          |           |
|------------------------------|-----------------------------------|---|-----------|----------|-----------|
| 1.3.4.                       |                                   | Приспособление для надевания носков (обучение надеванию чулочно-носочных изделий)                           | 1         | -        | 1         |
| 1.3.5.                       |                                   | Использование костылей с опорой под локоть (подбор, обучение)   | 1         | -        | 1         |
| <b>1.4</b>                   | <b>Раздел «Бытовая адаптация»</b> |   | <b>5</b>  | <b>1</b> | <b>3</b>  |
| 1.4.1.                       |                                   | Бытовая техника (техника безопасности, пользование электрической печью, холодильником, микроволновой печью) | 2         | 1        | 1         |
| 1.4.2.                       |                                   | Ориентировка в кухонной мебели (использование активного захвата для доставания предметов)                   | 1         | -        | 1         |
| 1.4.3.                       |                                   | Сервировка стола (использование спецпосуды и столовых принадлежностей)                                      | 2         | 1        | 1         |
| <b>2. Модуль «Выше руки»</b> |                                   |   | <b>18</b> | <b>-</b> | <b>18</b> |
| <b>2.1</b>                   | <b>Раздел «Моторика»</b>          |   | <b>2</b>  | <b>-</b> | <b>2</b>  |
| 2.1.1.                       |                                   | Развитие мелкой моторики с помощью кистевого эспандера  | 1         | -        | 1         |
| 2.1.2.                       |                                   | Развитие крупной моторики с помощью спортивного инвентаря   | 1         | -        | 1         |
| 2.1.3.                       | <b>Раздел «Локтевой сустав»</b>   |   | <b>4</b>  | <b>-</b> | <b>1</b>  |
| 2.1.4.                       |                                   | Упражнения для укрепления локтевого сустава   | 1         | -        | 1         |
| 2.1.5.                       |                                   | Разгибание локтевого сустава с помощью аппаратного комплекса БОС  | 1         | 1        | 1         |
| 2.1.6.                       |                                   | Упражнения для развития подвижности локтевого сустава   | 1         | -        | 1         |
| 2.1.7.                       |                                   | Общеразвивающие упражнения с помощью спортивного оборудования.  | 1         | -        | 1         |
| <b>2.2.</b>                  | <b>Раздел «Плечевой сустав»</b>   |   | <b>5</b>  | <b>-</b> | <b>5</b>  |
| 2.2.1.                       |                                   | Отведение руки при использовании ФБУ - БОС  | 1         | -        | 1         |
| 2.2.2.                       |                                   | Упражнения для развития подвижности плечевого пояса   | 1         | -        | 1         |
| 2.2.3.                       |                                   | Упражнения для разработки плечевого сустава с помощью гантелей  | 1         | -        | 1         |
| 2.2.4.                       |                                   | Комплекс упражнений с гимнастической палкой   | 1         | -        | 1         |
| 2.2.5.                       |                                   | Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса  | 1         | -        | 1         |
| <b>2.3.</b>                  | <b>Раздел «Коррекция осанки»</b>  |   | <b>4</b>  | <b>-</b> | <b>4</b>  |
| 2.3.1.                       |                                   | Упражнения для осанки с помощью комплекса БОС   | 1         | -        | 1         |
| 2.3.2.                       |                                   | Упражнения для осанки с помощью   | 1         | -        | 1         |

|                                    |                                       |   |           |          |           |
|------------------------------------|---------------------------------------|---|-----------|----------|-----------|
|                                    |                                       | фитбола   |           |          |           |
| 2.3.3.                             |                                       | Комплекс упражнений для правильной осанки                             | 1         | -        | 1         |
| 2.3.4                              |                                       | Упражнения для осанки с помощью гантелей                              | 1         | -        | 1         |
| <b>2.4.</b>                        | <b>Раздел «Координация»</b>           |   | <b>3</b>  | <b>-</b> | <b>3</b>  |
| 2.4.1.                             |                                       | Упражнения для развития координации                                   | 1         | -        | 1         |
| 2.4.2.                             |                                       | Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата | 1         | -        | 1         |
| 2.4.3.                             |                                       | Комплекс упражнений для координации                                   | 1         | -        | 1         |
| <b>3. Модуль «Послушные ручки»</b> |                                       |   | <b>18</b> | <b>3</b> | <b>15</b> |
| <b>3.1.</b>                        | <b>Раздел «Пуговка»</b>               |   | <b>9</b>  | <b>2</b> | <b>7</b>  |
| 3.1.1.                             |                                       | История появления пуговиц.  | 1         | 1        | -         |
| 3.1.2.                             |                                       | Виды пуговиц.   | 1         | 1        | -         |
| 3.1.3.                             |                                       | Поднимаем и сортируем пуговицы.                                       | 1         | -        | 1         |
| 3.1.4.                             |                                       | Собираем бусы. Нанизывание.   | 1         | -        | 1         |
| 3.1.5.                             |                                       | Аппликация из пуговиц. Наклеивание.                                   | 1         | -        | 1         |
| 3.1.6.                             |                                       | Пришивание пуговиц. (2 дырочки)                                       | 1         | -        | 1         |
| 3.1.7.                             |                                       | Пришивание пуговиц. (4 дырочки)                                       | 1         | -        | 1         |
| 3.1.8.                             |                                       | Пришивание пуговиц. (На ножке)  | 1         | -        | 1         |
| 3.1.9.                             |                                       | Другие виды застёжек.   | 9         | 2        | 7         |
| <b>3.2.</b>                        | <b>Раздел «Осваиваем ручные швы».</b> |   | <b>9</b>  | <b>1</b> | <b>8</b>  |
| 3.2.1.                             |                                       | Виды ручных декоративных швов.  | 1         | 1        | -         |
| 3.2.2.                             |                                       | Втягивание нитки в иглу. Узелок.                                      | 1         | -        | 1         |
| 3.2.3.                             |                                       | Шов «Вперёд иголку».  | 1         | -        | 1         |
| 3.2.4.                             |                                       | Шов «За иголку».  | 1         | -        | 1         |
| 3.2.5.                             |                                       | Шов «Строчка».  | 1         | -        | 1         |
| 3.2.6.                             |                                       | Шов «Через край».   | 1         | -        | 1         |
| 3.2.7.                             |                                       | Шов «Узелок».   | 1         | -        | 1         |
| 3.2.8.                             |                                       | Шов «Козлик».   | 1         | -        | 1         |
| 3.2.9.                             |                                       | Швы на сетке.   | 1         | -        | 1         |
| <b>4.</b>                          | <b>Модуль «Бумажный мир»</b>          |   | <b>18</b> | <b>2</b> | <b>16</b> |
| <b>4.1.</b>                        | <b>Раздел «Айрис - фолдинг»</b>       |   | <b>10</b> | <b>1</b> | <b>9</b>  |
| 4.1.1.                             |                                       | Айрис – фолдинг. Изготовление композиций.                             | 1         | 1        | -         |
| 4.1.2.                             |                                       | Разметка бумаги.  | 1         | -        | 1         |
| 4.1.3.                             |                                       | Построение шаблона для техники айрис – фолдинг.                       | 1         | -        | 1         |
| 4.1.4.                             |                                       | Построение треугольника.  | 1         | -        | 1         |
| 4.1.5.                             |                                       | Построение квадрата.  | 1         | -        | 1         |
| 4.1.6.                             |                                       | Построение пятиугольника.   | 1         | -        | 1         |
| 4.1.7.                             |                                       | Построение шестиугольника.  | 1         | -        | 1         |
| 4.1.8.                             |                                       | Открытка «Сердце».  | 1         | -        | 1         |
| 4.1.9.                             |                                       | Открытка чайником.  | 1         | -        | 1         |

|   |                            |  |           |           |           |
|---|----------------------------|--|-----------|-----------|-----------|
| 4.1.1<br>0.                                       |                            | Открытка «С Днём рождения».  | 1         | -         | 1         |
| 4.2.  | <b>Раздел «Пеин - арт»</b> |  | <b>8</b>  | <b>1</b>  | <b>7</b>  |
| 4.2.1.  |                            | Основы пейп – арта, узоры, схемы.  | 1         | 1         | -         |
| 4.2.2.  |                            | Скручивание жгутиков.  | 1         | -         | 1         |
| 4.2.3.  |                            | Нанесение эскиза на основу.  | 1         | -         | 1         |
| 4.2.4.  |                            | Оклеивание салфеточными нитями.  | 1         | -         | 1         |
| 4.2.5.  |                            | Окрашивание изделия.   | 1         | -         | 1         |
| 4.2.6.  |                            | Ваза.  | 1         | -         | 1         |
| 4.2.7.  |                            | Шкатулка.  | 1         | -         | 1         |
| 4.2.8.  |                            | Рамка для фотографии.  | 1         | -         | 1         |
| <b>5. Модуль «Школа компьютерной грамотности»</b> |                            |  | <b>18</b> | <b>6</b>  | <b>12</b> |
| 5.1.  |                            | Теоретические основы работы на компьютере                                      | 1         | 1         | -         |
| 5.2.  |                            | Элементы взаимодействия пользователя с компьютером                             | 1         | 1         | -         |
| 5.3.  |                            | Ввод, редактирование и форматирование текста                                   | 1         | -         | 1         |
| 5.4.  |                            | Создание таблиц  | 1         | -         | 1         |
| 5.5.  |                            | Вставка изображений в документ   | 1         | -         | 1         |
| 5.6.  |                            | Приложения Microsoft   | 1         | 1         | -         |
| 5.7.  |                            | Создание мультимедийных презентаций  | 1         | -         | 1         |
| 5.8.  |                            | Виды компьютерных вирусов, антивирусные программы                              | 1         | 1         | -         |
| 5.9.  |                            | Всемирная сеть «Интернет»  | 1         | 1         | -         |
| 5.10.   |                            | Электронная почта  | 1         | -         | 1         |
| 5.11.   |                            | Социальные сети  | 1         | -         | 1         |
| 5.12.   |                            | Пользование порталом электронных услуг государственных органов власти          | 1         | -         | 1         |
| 5.13.   |                            | Современные электронные банковские услуги                                      | 1         | -         | 1         |
| 5.14.   |                            | Пополнение баланса мобильного телефона при помощи банковской карты             | 1         | -         | 1         |
| 5.15.   |                            | Пользование личным кабинетом абонента ОАО «Кубаньэнергосбыт» на сайте компании | 1         | -         | 1         |
| 5.16.   |                            | Запись на приём в поликлинику через интернет                                   | 1         | -         | 1         |
| 5.17.   |                            | Пользование программой Скайп   | 1         | -         | 1         |
| 5.18.   |                            | Основы информационной и личной безопасности                                    | 1         | 1         | -         |
| <b>ИТОГО:</b>                                     |                            |  | <b>90</b> | <b>15</b> | <b>75</b> |


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 комплексной  
программы реабилитации инвалидов с нарушением опорно-двигательного  
аппарата (верхних конечностей)

«Ориентир»

| №<br>п/п | Название модулей                  | Кол-во часов |                          |                         |
|----------|-----------------------------------|--------------|--------------------------|-------------------------|
|          |                                   | Всего        | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия |
| 1.       | Я все смогу                       | 18           | 4                        | 14                      |
| 2.       | Выше руки                         | 18           | -                        | 18                      |
| 3.       | Послушные ручки                   | 18           | 3                        | 15                      |
| 4.       | Бумажный мир                      | 18           | 2                        | 16                      |
| 5.       | Школа компьютерной<br>грамотности | 18           | 6                        | 12                      |
| Всего:   |                                   | 90           | 15                       | 75                      |