

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](http://stranamasterov.ru/taxonomy/term/452_схемы_изонить)
3. <http://vishivashka.ru/tehnika/izonit.php>
4. [http://paralife.narod.ru/1\\_fis.htm](http://paralife.narod.ru/1_fis.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](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](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

«*15 января*» 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО КК

«Ленинградский КЦРИ»

*И. А. Гесля* И. А. Гесля

«*15 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
<b>1. Модуль «Я слышу мир»</b>			<b>18</b>	<b>14</b>	<b>4</b>
1.1	<b>Раздел «Пальчиковая гимнастика»</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
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	<b>Раздел «Крупотерапия»</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
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	<b>Раздел «Безопасность жизнедеятельности»</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
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	<b>Раздел «Самообслуживание»</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
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	-
<b>1.5</b>	<b>Раздел «Доступность учреждений инфраструктуры поселения»</b>		<b>7</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
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	-
<b>1.6</b>	<b>Раздел «Оснащение объектов инфраструктуры</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>

	<b>для инвалидов с нарушением слуха»</b>				
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	-
<b>2. Модуль «Мир спорта»</b>			<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
<b>2.1.</b>	<b>Раздел «Дыхательная гимнастика»</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
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
<b>2.2.</b>	<b>Раздел «Общеразвивающие упражнения»</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
2.2.1.		Упражнения для разработки основных групп мышц и суставов	1	-	1
2.2.2.		Комплекс общеразвивающих упражнений	1	-	1
<b>2.3.</b>	<b>Раздел «Общая и силовая выносливость мышц спины»</b>		<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
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
<b>2.4.</b>	<b>Раздел «Общая и силовая выносливость мышц брюшного пресса»</b>		<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
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
<b>2.5.</b>	<b>Раздел «Общая и силовая выносливость грудной клетки»</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
2.5.1.		Упражнения для разработки грудной клетки с помощью спортивного инвентаря	1	-	1
2.5.2.		Упражнения для укрепления грудной	1	-	1



		клетки			
<b>2.6.</b>	<b>Раздел «Коррекция осанки»</b>		<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
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
<b>3. Модуль «Волшебная иголочка»</b>			<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
<b>3.1</b>	<b>Раздел «Изонить»</b>		<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
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
<b>3. Модуль «Золотая нить»</b>			<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
<b>4.1.</b>	<b>Раздел «Вязание спицами. Основные понятия».</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
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
<b>4.2.</b>	<b>Раздел «Вязание носков».</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
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	-
<b>4.3.</b>	<b><i>Раздел «Вязание варежек»</i></b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
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
<b>ИТОГО</b>			<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>

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  
« 9 » сентября 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
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>

БНОГО  
УКТОР