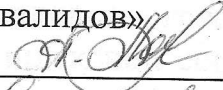


Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края
«Ленинградский комплексный центр реабилитации инвалидов»

СОГЛАСОВАНО:

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


_____ А.М. Лазько
« 9 » _____ 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ СО КК
«Ленинградский комплексный
центр реабилитации инвалидов»


_____ И.А. Тесля
« 9 » _____ 2019г.

Дополнительная общеразвивающая комплексная
программа реабилитации инвалидов
«Поверь в себя»

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

ст. Ленинградская
2019

Пояснительная записка

Одной из приоритетных целей современной государственной социальной политики является создание условий для достойной жизни, свободного развития и самореализации каждого человека, содействуя тем самым его успешной социальной интеграции. В равной степени это относится и к людям с инвалидностью. Социальная интеграция людей с инвалидностью, в некоторой степени осложнена тем, что люди с ограниченными возможностями зачастую ощущают себя в состоянии виктимности. Инвалид перестает брать ответственность на себя, не редко замыкается, уходит от общения, усугубляя, таким образом, свои проблемы. Все это приводит к изменению его личности, социальной дезадаптации и значительно снижает способность к социальному функционированию.

Современные исследования в области социальной интеграции инвалидов говорят о востребованности таких стратегий и тактик комплексной социальной реабилитации, которые позволяют активизировать человеческий ресурс личности, помочь людям с ограниченными возможностями интегрироваться в общество в качестве его полноценных членов, создать им условия для реализации своих возможностей, в том числе к самообеспечению.

Таким образом, реализуя целостный подход к личности инвалида, учитывающий все его проблемы, образ мышления и поведения, социальный фон, индивидуальные потребности, надежды и интересы, комплексная программа реабилитации инвалидов трудоспособного возраста «Поверь в себя», позволяет достигнуть и поддерживать оптимальные физический, интеллектуальный, психический и социальный уровни, предоставив тем самым возможности для изменения жизни и расширения рамок независимости.

Цель: оказание инвалидам комплекса реабилитационных услуг, направленных на максимально полную и своевременную их социальную реабилитацию и адаптацию.

Задачи:

- повышение уровня функциональных способностей в быту и социуме;
- восстановление разрушенных или утраченных инвалидом общественных связей и отношений вследствие нарушения здоровья или физического дефекта;
- адаптация инвалидов к социальному окружению;
- повышение самосознания путем формирования адекватного отношения к своему заболеванию или физическому дефекту;
- 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 «Мир ваших возможностей» – 30 часов;
- 2 модуль «Труд – согревающий душу» – 18 часов;
- 3 модуль «Мир спорта» - 18 часов;
- 4 модуль «Школа компьютерной грамотности» – 18 часов;
- 5 модуль «Все грани творчества» – 18 часов;

Каждый из модулей представляет цикл теоретических и практических занятий, разделенных на разделы и темы. Общий объём программы по 5 модулям составляет 102 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.

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, профессиональной и 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 «Мир ваших возможностей»

1.1. Раздел «Ознакомление с инфраструктурой поселения»

1.1.1. Инфраструктура Ленинградского сельского поселения

Здравоохранение, учреждения физкультуры и спорта, учреждения культуры, жилищное и коммунальное хозяйство, общественные объединения инвалидов поселения.

1.1.2. Ознакомительные экскурсии

Экскурсия на стадион, телеграф, почтамт, социально-культурный комплекс

1.2. Раздел «Адаптационное обучение пользованию инфраструктурой поселения»

1.2.1. 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.

1.2.2. 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.

1.2.3. Пользование услугами учреждений бытового обслуживания.

Оптовой-розничная торговля, аптеки, учреждения бытового обслуживания (ателье по пошиву одежды, ремонту обуви, парикмахерская).

1.2.4. Пользование услугами учреждений культуры.

Районный социально-культурный комплекс, социально-культурный комплекс «Казачье подворье».

1.2.5. Пользование услугами учреждений физкультуры и спорта

Центральный стадион, плавательный комплекс «Акватика», тренажерные залы.

1.2.6. Пользование услугами учреждений системы образования.

Ленинградский социально-педагогический колледж, аграрно-технологический колледж, Ленинградский учебный центр.

1.2.7. Пользование услугами общественных организаций инвалидов.

Всероссийское Общество Инвалидов, Всероссийское Общество Глухих, Всероссийское Общество Слепых.

1.2.8. Пользование услугами государственных служб.

Налоговая инспекция, многофункциональный центр, паспортно-визовая служба, служба судебных приставов.

1.2.9. Безопасность на дорогах.

Знакомство с правилами дорожного движения для пешеходов, правила перехода проезжей части.

1.2.10. Правила поведения в общественном месте.

Правила ожидания и посадки в общественный транспорт, правила поведения в общественном транспорте, в магазине, кинотеатре, библиотеке.

1.3. Раздел «Обучение навыкам персонального ухода»

1.3.1. Личная гигиена

Уход за телом, волосами, ногтями. Пользование туалетом.

1.3.2. Уход за одеждой.

Правила ручной стирки и стирки белья в стиральной машине. Глажка белья.

1.4. Раздел «Обучение технике и методическим приемам самообслуживания»

1.4.1. Самообслуживание.

Умение самостоятельно приготовить и разогреть готовую пищу, вымыть посуду, подмести пол. Умение пользоваться телефоном, книгой, часами.

1.4.2. Бытовая техника.

Бытовые электроприборы, их назначение. Правила безопасного их использования. Правила безопасного использования газовой и электрической плит.

1.4.3. Столовый этикет.

Правила сервировки стола по разным случаям. Использование всех столовых приборов. Умение использовать все столовые приборы во время еды. Кухонный инвентарь и уход за ним.

1.5. Раздел «Технические средства реабилитации»

1.5.1. Технические средства реабилитации при передвижении

Использование трости опорной, тактильной, способ применения костылей подмышечных и костылей с опорой на предплечье. Правила подбора подмышечных костылей и костылей с опорой на предплечье.

1.5.2. Организация кухонного пространства

Как адаптировать кухонный гарнитур. Специальная посуда для людей со слабыми руками, кистями и ослабленным хватом (кружки "непроливайки" и с утолщенной ножкой для удобного хвата, тарелки с поднятыми краями или насадки на тарелки, специальные ложки и вилки с утолщенными ручками для правой и левой, ножи под разные уровни поражения). Обучение нарезки хлеба и овощей на специальных приспособлениях. Электрические приборы для фиксации и открывания банок.

1.5.3. Организация пространства в ванной

Виды поручней для ванной комнаты: стационарные, прикрученные к полу и стене, откидные; подбор смесителей; мочалки для головы и тела, держатели для зубной пасты, дозаторы для шампуней, гелей и жидкого мыла.

1.5.4. Стенд для отработки бытовых навыков

Обучение пользованию различными видами кранов, розеток, замков и задвижек.

2. Модуль «Труд – согревающий душу»

2.1. Раздел «Бумажная карусель»

2.1.1. Силуэтное вырезание. Изготовление композиций в технике киригами

Вводное занятие. Игры на знакомство. Рассказ о работе творческой мастерской, демонстрация образцов поделок (для формирования интереса к работе).

2.1.2. Бабочка на лугу

Свойства бумаги. Разнообразие бумаги, ее виды. История возникновения техники киригами. Правила техники безопасности при работе с режущими и колющими инструментами.

2.1.3. Лошадь

Вырезание канцелярским ножом по схеме. Основные правила работы.
Разметка.

2.1.4. Домик в деревне

Развитие творческой активности, навыков и умения работы с бумагой, отработка навыка выполнять простейшие элементы вырезания.

2.1.5. Модульное оригами. Техника складывания треугольников

История возникновения техники модульное оригами. Базовые формы оригами.

2.1.6. Тюльпаны

Знакомство с техникой работы, с правилами безопасного обращения с инструментами.

2.1.7. Красота лебедя

Знакомство с техникой складывания треугольных модулей и сборка изделия по схеме.

2.1.8. Клубничка

Освоение техники работы с бумагой, складывания клубнички. Знакомство с технологией изготовления сувениров в технике модульное оригами.

2.1.9. Газетные трубочки. Плетение из газет

Свойство газетной бумаги. Техника скручивания газетных трубочек.

2.1.10. Рамки для фото

Техника скручивания газетных трубочек, сборка изделия по схеме.

2.1.10. Ваза

Освоение техники газетные трубочки, техники скручивания. Формирование практических трудовых навыков.

2.2. Раздел «Калейдоскоп фантазий»

2.2.1. Канзаши. Возникновение канзаши

Особенности атласных лент. Свойство атласа. История возникновения техники канзаши.

2.2.2. Брошь из лепестков канзаши

Знакомство с техникой работы с атласными лентами. Способы складывания лепестков.

2.2.3. Цветы

Научить выполнять простейшие элементы сшивания и сборки цветов по схеме.

2.3. Раздел «Радуга увлечений»

2.3.1. Бисероплетение. Плетение на проволоке

Исторические сведения о возникновении бисерного искусства. Виды бисера, инструменты, фурнитура для работы. Демонстрация образцов. Разнообразие и особенности изделий данного вида.

2.3.2. Плетение цветов

Знакомство с техникой работы с проволокой и бисером. Обучение разнообразным элементам плетения, технике параллельного плетения.

2.3.3. Плетение дугами

Техника плетения дугами. Техника перекрестного плетения. Сборка изделия по схеме.

2.3.4. Оплетение бисером основы

Особенности внешнего вида изделия. Знакомство с техникой оплетения: крестиком, петельное, цепочками, плетение узоров по схеме. Элементы плетения. Техника параллельного плетения. Техника плетения дугами. Техника перекрестного плетения. Сборка изделия по схеме.

3. Модуль «Мир спорта»

3.1. Раздел «Дыхание и потребление кислорода»

3.1.1. Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека

Вводный инструктаж по технике безопасности, личной гигиене и правилах поведения в тренажерном зале. Виды дыхания. Роль дыхания в жизни человека.

3.1.2. Профилактика заболеваний органов дыхания с применением аппаратного комплекса БОС

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

3.1.3. Освоение носового и смешанного дыхания

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

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

3.2. Раздел «Работа с шейным отделом»

3.2.1. Упражнения для разработки шейного отдела с применением технологии функционального биоуправления

Роль основных упражнений для разработки шейного отдела. Комплекс упражнений для разработки шейного отдела.

3.2.2. Упражнения для укрепления шейного отдела

Правила последовательного выполнения упражнений для укрепления шейного отдела.

3.2.3. Работа с шейным тренажером

Проведение инструктажа работы с тренажером. Последовательное выполнение упражнений.

3.3. Раздел «Плечевой пояс»

3.3.2. Упражнения для разработки плечевого пояса

Роль основных упражнений для разработки плечевого пояса. Освоение упражнений для разработки плечевого пояса.

3.1.1. Восстановление движений в плечевом суставе с помощью ФБУ БОС.

Развитие движений в суставах верхней конечности. Выполнение движений руки в сторону из исходного положения руки вдоль туловища. Движения в плечевом суставе выполняют дельтовидная и верхняя порция мышц.

3.3.3. Упражнения при повреждении плечевого пояса и верхних конечностей

Основные повреждения плечевого пояса и верхних конечностей. Комплекс упражнений для предупреждения травматичности плечевого пояса и верхних конечностей.

3.4. Раздел «Работа со спиной»

3.4.1. Упражнения для укрепления мышц спины

Строение спины. Упражнения для укрепления мышц спины.

3.4.2. Оздоровительная гимнастика при болях в позвоночнике

Строение позвоночника. Причины возникновения болей. Освоение оздоровительной гимнастики при болях в позвоночнике.

3.4.3. Упражнения для уменьшения болей при остеохондрозе позвоночника

Что собой представляет остеохондроз. Причины появления остеохондроза. Освоение упражнений для уменьшения болей при остеохондрозе позвоночника.

3.4.4. Физические упражнения на фитболах при нарушении осанки

Причины нарушения осанки. Ознакомление со спортивным инвентарем. Разминочные упражнения для предупреждения травмоопасных ситуаций. Освоение физических упражнений на фитболах при нарушении осанки.

3.5. Раздел «Опорно-двигательный аппарат»

3.5.2. Восстановление движений в коленном суставе с помощью БОС.

Строение опорно-двигательного аппарата. Движения в коленном суставе осуществляют две группы мышц бедра: сгибание мышцы задней поверхности бедра, разгибание мышцы передней поверхности бедра.

3.5.2. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата

Правила личной гигиены. Освоение упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата.

3.5.3. Восстановление движений в голеностопном суставе с помощью сеанса ФБУ.

Ознакомление с строением голеностопа. В голеностопном суставе возможно разгибание стопы вверх в тыльном направлении, сгибание движение стопы вниз в направлении подошвы, приведение движение стопы внутрь.

3.6. Раздел «Общее укрепление и развитие»

3.6.1. Упражнения на развитие гибкости

Понятие гибкости. Правила техники безопасности в тренажерном зале. Освоение упражнений на развитие гибкости.

3.6.2. Упражнения на развитие выносливости

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

4. Модуль «Школа компьютерной грамотности»

4.1. Теоретические основы работы на компьютере

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

4.2. 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.

4.3. 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.

4.4. 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.

4.5. 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.

4.6. 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.

4.7. Создание мультимедийных презентаций

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

4.8. 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.

4.9. Всемирная сеть «Интернет»

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

4.10. 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.

4.11. 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.

4.12. 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.

4.13. 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.

4.14. 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.

4.15. 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.

4.16. Запись на приём в поликлинику через интернет

Правила использования портала 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.

4.17. Пользование программой Скайп

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

4.18. 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.

5. Модуль «Все грани творчества»

5.1. Раздел «Художественное выжигание по дереву».

5.1.1. История появления и развития художественного выжигания по дереву

Расширение знаний о видах декоративно-прикладных работ по дереву; об истории возникновения и развития искусства выжигания по дереву; познакомить с различными современными способами выжигания.

5.1.2. Инструменты и приспособления для выполнения работ по выжиганию

Знакомство с видами и устройством электровыжигателя, разнообразием насадок; техникой безопасности при работе с ним; видами древесины и ее свойствами при работе с выжигателем, освоить навыки работы с разными насадками.

5.1.3. Техника выжигания. Силуэт

Знакомство с особенностями силуэтного выжигания, с понятиями тон, контур, силуэт; освоение приёмов выжигания «гладкий штрих» и «отжѐг» при выполнении декоративных работ.

5.1.4. Техника выжигания. Бордюры

Знакомство с видами и значением орнаментов, приёмами соединения их в бордюры, с узором и текстурой дерева.

5.1.5. Декорирование изделий художественным выжиганием

Закрепление приемов выжигания силуэта, контура, орнамента, тонирования узора, использования книг и журналов для перевода рисунков, орнаментов на основу. Объекты труда: панно, кухонные доски, шкатулки, деревянные стаканчики и др.

5.2. Раздел «Работа с гипсом»

5.2.1. Гипс. Барельеф. Забавные фигурки

Знакомство с природным материалом гипсом и его свойствами, с понятием «барельеф», освоение техники работы с гипсом.

5.2.2. Работа с барельефом, изготовление подарочного магнита

Освоение навыков работы с гипсом, выработка практических умений.

5.2.3. Роспись по гипсу

Совершенствование изобразительной техники при раскрашивании готовых форм, покрытие лаком, изготовление петельки, подставки, закрепление магнита.

5.2.4. Цветочный барельеф из гипса

Знакомство с видами барельефов, способами изготовления цветочных барельефов; изготовление двух видов барельефов с цветами.

5.3. Раздел «Техника лоскутного шитья»

5.3.1. Волшебные свойства лоскутной техники

Лоскутное шитьё как вид декоративно – прикладного творчества, традиции русского и зарубежного лоскутного шитья. Технология работы над лоскутным изделием; материалы, инструменты и оборудование; организация рабочего места.

5.3.2. Основы цветовой грамоты

Цвет, цветовой круг, гармоничное и контрастное сочетание цветов, составление из тканей образцов различных цветовых композиций.

5.3.3. Техники лоскутного шитья

Освоение техник лоскутного шитья: «полоска», «квадрат», «треугольник», «сумасшедший квилт».

5.3.4. Технологические основы лоскутного шитья

Замысел. Поиск композиционного решения. Выполнение из ткани образца рисунка. Стёжка. Изготовление небольшого изделия.

5.4. Раздел «Декорирование, ремонт одежды и предметов быта»

5.4.1. Делаем одежду оригинальной. Декор вещей своими руками

Знакомство с вариантами самостоятельного декорирования одежды, предметов быта; видами фурнитуры и способами их крепления к основе.

5.4.2. Виды ручных декоративных швов

Знакомство с декоративными ручными швами: рококо, узелки, козлик и другие; выполнение декора предметов гардероба.

5.4.3. Украшения своими руками

Освоение способов и приёмов изготовления цветов из лоскутов различных тканей, органзы, металлических молний.

5.4.4. «Как заставить одежду подрасти вместе с вами?»

Расширение представления о технологии обновления одежды; знакомство и освоение приёмов частичного ремонта и переделки «надоевших» вещей.

5.5. Раздел «Отделка на ткани»

5.5.1. Разновидности «Буфы».

Знакомство с понятием «Буфы», области применения, видами ткани и инструментами для работы.

5.5.2. Технологическая последовательность сборки ручных «Буфы».

Расчёты и схемы «Буфы» для изделия.

Используемая литература

Основная

1. Левин А.Ш. Краткий самоучитель работы на компьютере. Издательство: Питер, 2008.
2. Левин А.Ш. Интернет – это очень просто. Издательство: Питер, 2008.
3. Левин А.Ш. Самоучитель полезных программ. Издательство: Питер, 2004.
4. Соколова О.Л. Поурочные разработки по информатике. Издательство: Вако, 2008.
5. Доуэлл К.Б. Цветы из бисера – М.: Издательский дом «Ниола 21 – й век», 2005. – 128с.: ил.
6. Дикт Донна ДеАнжелис. Цветы из бисера в вашем доме – М.: «Мартин», 2007. – 128с.: ил.
7. Хворостухина С.А. Золотая книга женского рукоделия. – М.: Вече. 2002. – 512с.
8. Проснякова Т.Н. Забавные фигурки. Модульное оригами. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2010. – 104с.: ил.
9. Стольная Е.А. Цветы и деревья из бисера. – М.: «Мартин», 2007. – 124с.: ил.
10. Чиотти Д. Фантазийные цветы из бисера и ниток мулине – М.: «Альбом», 2006. – 96с.: ил.
11. Зайцева А.А. Модульное оригами: забавные объемные фигурки – М.: «Эксмо», 2012. – 64с.: ил.
12. Леонова О.В. Рисуем нитью: Ажурные картинки – СПб.: «Литера», 2005. – 128с.: ил.
13. Сладкова О.В. Вышивка лентами и крестиком – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 112с.: ил.
14. Гулидова О. Деревья из бисера. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2010. – 80с.: ил.
15. Вильчевская Е.В. Пасхальные яйца из бисера. – М.: ООО ТД «Издательства Мир книги», 2011. – 80с.: цв.ил.
16. Жукова И.В. Декорирование предметов интерьера. Ручная работа. – Донецк: «Издательство СКИФ». – 64с.: ил.
17. Вирко Е.В. Колье, серьги и браслеты из бисера. – Донецк: «Издательство СКИФ». – 64с.: ил.
18. Дадашова З.Р. Резные открытки. - М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2013. – 30с.: ил.
19. Т.А. Матвеева. Изготовление художественных изделий из дерева./ Москва: Высшая школа, 1992.
20. И.А. Андреева. Рукоделия. Популярная энциклопедия. / Москва: 1993.
21. Е.Д. Кашкарова-Герцог. Руководство по рукоделию ./ Москва: 1992.
22. Г.Д. Дюмина, И. Нилова. Домашний уют своими руками. /Москва: Внешсигма, 1999.
23. Е. Карпова. Женщины, книга для Вас. Портьеры и гардины. /Москва: Внешсигма, 1999.

24. Р.И. Егорова, В.П. Монастырская. Учись шить. / Москва: Просвещение, 1988.
25. В.Д. Симоненко, Ю.В. Крупская. Технология: Учебник для учащихся 6 класса общеобразовательной школы (вариант для девочек). / Москва: Вентана-Графф, 2002.
26. Д.В. Нестерова. Лоскутные фантазии. Лоскутное шитьё./ Москва: АСТ: Астрель, 2010.
27. О.А. Кожина, Технология изготовления машинных швов. Альбом./ Москва: НИИ ШОТСО АПН СССР, 1991.
28. Лиин Жак. Техника кроя./ Ростов-на-Дону: Издательство Ростовского университета, 1991.
29. Л.В. Иванова, Г.А. Иванова, Л.П. Полтораки. Лоскуты в дело: Книга для детей и родителей./ Запорожье, МП «Берегиня», 1991.
30. О.Н. Емельянова. Нашим детям./ Москва: Легпромбытиздат, 1993.
31. Корякина О.И. Корякина Т.Н. Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. Социальная реабилитация. Учебное пособие. 2-е изд. - М: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2003 -340с.
32. Лечебная физкультура и спортивная медицина № 1 (109) 2013.
33. Лечебная физкультура и спортивная медицина № 2 (110) 2013.
34. Лечебная физкультура и спортивная медицина № 3 (111) 2013.
35. Лечебная физкультура и спортивная медицина № 4 (112) 2013.
36. Лечебная физкультура и спортивная медицина № 5 (113) 2013.
37. Лечебная физкультура и спортивная медицина № 6 (114) 2013.
38. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.- 2-е издание, переработано и дополнено – Минск: Высшая школа, 1980.- 256 с., ил.
39. 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.
40. Доктор Чарли Коан Победить боль в спине – Москва: ЗАО «Покупки на дом», 2000. – 268 с., ил.
41. Кузьмичева О. А. Методическое пособие ТОНУС «Развитие и восстановление двигательной функции методом функционального биоуправления», - Санкт-Петербург: НПФ «Амалтея».

Дополнительная

42. Подборка журналов «ЛЕНА РУКОДЕЛИЕ»./ ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА». 2013, 2014, 2015 г.
43. Подборка журналов «ТОЛОКА, ДЕЛАЕМ САМИ»./ ООО «Издательский дом «Толока», № 6 март 2013, № 7, 8 апрель 2013, № 9, 10 май 2013.
44. Подборка журналов «ДИАНА КРЕАТИВ»./ ЗАО «ЭДИПРЕСС-

- КОНЛИГА». № 2, 3, 6,7 за 2013 г.
45. Журнал «Адаптивная физическая культура» № 2 (50), 2012.
46. Журнал Shape/июль 2011 – статья «Упражнения месяца».
47. Социальное обслуживание № 9, 2013. – «Физкультурно-оздоровительная работа в реабилитационном центре для лиц с умственной отсталостью».
48. Методический материал «Оборудование для тренинга с биологической обратной связью (БОС).
49. Сметанкин А. А., Вартанова Т. С. И др., Общие вопросы применения метода БОС. – СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2008.
50. «Семейный социально-реабилитационный центр: образовательные программы» Сборник методических и учебных материалов / Под. ред. Я. В. Власова. - Самара, 2014. – 120 с.

Интернет-источники

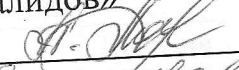
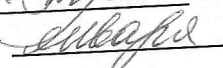
51. http://pensionerka.spb.ru/kompyuternye_uroki/kompyuternye_uroki.shtml
Простые компьютерные уроки для пожилых.
52. <http://pddmaster.ru/poleznye-sovety/portal-gosudarstvennyx-uslug-chast-1-podgotovka-k-registracii-na-portale-gosuslugi.html> Портал государственных услуг. Подготовка к регистрации на портале госуслуги.
53. <http://registratura96.ru/#!/help/!/> Алгоритм записи на прием к врачу при помощи «Электронной регистратуры»
54. <http://www.syl.ru/article/112337/kak-polzovatsya-skaypom-instruktsiya-dlya-novichkov> Как пользоваться Скайпом: инструкция для новичков.
55. http://cbkg.ru/articles/kak_polzovatsja_sistemojj_sberbank_onlajjn_podrobnaja_instrukcija.html Как пользоваться системой "Сбербанк Онлайн"?
Подробная инструкция
56. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=585334>
Трудоустройство и профессиональное обучение инвалидов.
57. <http://www.adminlenposel.ru>- официальный сайт Ленинградского сельского поселения
58. <http://yurii.ru> Комплексная реабилитация инвалидов
59. <http://window.edu.ru> –электронная библиотека учебных и методических материалов
60. <http://www.leningradskaya.org> –муниципальное образование Ленинградский район
61. <http://www.adminlenkub.ru>- персональный сайт МО
62. <https://books.google.ru> Басов «Социальная работа с инвалидами»
63. <http://aldebaran.ru> «Социальная адаптация»
64. <http://studentam.net/content/view/50/12/> «Основы реабилитации инвалидов»
65. http://www.czs.ael.ru/Poleznie_soveti/Poisk_raboti.aspx
Способы поиска работы

66. www.stiraz.ru – Становление и развитие физической культуры и спорта инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата.
67. <http://paralife.narod.ru/lfis.htm> – Специальные физические упражнения для реабилитации, лечения и профилактики заболеваний.
68. <http://womanadvice.ru> – Упражнения для плечевого пояса.
69. www.rostmaster.ru – Физические упражнения при нарушении опорно-двигательного аппарата.
70. <http://constructorus.ru/zdorovie/tehniki-dyxaniya-i-dyxatelnye-uprazhneniya.html> - Техники дыхания и дыхательные упражнения.
71. <http://in-yan.narod.ru/immortal/texts/joga/kundalini/main.htm> - Практика Кундалини йоги.
72. http://amaltea-spb.com/index.php?route=product/category&path=75_79 – Комплекс БОС «Тонус».
73. <http://neurotech.ru/article.aspx?article=5> – Тренинг нарушенных функций мышц миографическим методом биологической обратной связи (БОС).
74. <http://www.zdravur.ru/faq-praktika/znachenie-dihaniya-dlya-zhiznedeyatelnosti-organizma/> - Значение дыхания для жизнедеятельности человека.
75. <http://двойкам-нет.рф/значение-дыхания/> - Значение дыхания.
76. <http://blgy.ru/biology8p/breathing> - Дыхание и его значение. Органы дыхания.
77. <http://www.alegri.ru/zdorove/gimnastika/dyhatelnaja-gimnastika-uprazhnenija.html> - Дыхательная гимнастика. Упражнения.
78. <http://domashniy-medic.ru/uprazhneniya-dlya-uluchsheniya-nosovogo-dyxaniya> - Упражнения для улучшения носового дыхания.
79. <http://ebooks.grsu.by/bogurin/primernye-uprazhneniya-dlya-razvitiya-nosovogo-dykhaniya.htm> - Примерные упражнения для развития носового дыхания.
80. <http://tvoyaizuminka.ru/zdorove/sport-i-zdorovie/kompleks-uprazhneniy-dyhatelnoy-gimnastiki-i-ochistitelnoe-dyhanie-yogov/> - Комплекс упражнений дыхательной гимнастики и очистительное дыхание йогов.
81. <http://mypozvonok.ru/shejnyj-otdel-pozvonochnika/lechenie-osteoxondroza-shejnogo-otdela-pozvonochnika/ukreplenie-myshc-shei-pri-osteoxondroze.html> - Упражнения для укрепления мышц шеи.
82. http://studopedia.ru/11_184088_uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-mishts-sheynogo-otdela-pozvonochnika.html - Упражнения мышц для укрепления шейного отдела позвоночника.
83. <http://sustaf.ru/uprazhneniya-dlya-plechevogo-sustava.html> - Упражнения для плечевого пояса.
84. <http://tvoisustavy.ru/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-plechevogo-sustava.html> - Упражнения для укрепления плечевого сустава.
85. <http://medkarta.com/?cat=article&id=24136> – Укрепление опорно-двигательного аппарата.
86. <http://www.rostmaster.ru/lib/treat/treat-0105.shtml> - Физические упражнения при нарушении опорно-двигательного аппарата.

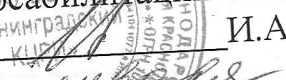
87. <http://www.okbody.ru/content/20-fitness/159-uprazhneniya-dlya-razvitiya-gibkosti.html> - Упражнения для развития гибкости.
88. <http://bodybestclub.com/uprazhneniya-na-silu/uprazhneniya-fitness/dlya-razvitiya-gibkosti.html> - Комплекс упражнений для развития гибкости.
89. <http://fizkultura-na5.ru/kompleksy-oru/kompleks-uprazhnenij-dlya-razvitiya-vynoslivosti.html> - Комплекс упражнений для развития выносливости.

СОГЛАСОВАНО:

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

 А.М. Лазько
« 9 »  2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ СО КК
«Ленинградский комплексный
центр реабилитации инвалидов»
 И.А. Тесля
2019г.



Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей комплексной
программы реабилитации инвалидов
«Поверь в себя»

№ п/п		Название модулей, разделов и тем	Кол-во часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		1. Модуль «Мир ваших возможностей»	30	14	16
1.1	Раздел «Ознакомление с инфраструктурой поселения»		9	1	8
1.1.1.		Инфраструктура Ленинградского сельского поселения	1	1	-
1.1.2.		Ознакомительные экскурсии	8	-	8
1.2.	Раздел «Адаптивное обучение пользованию инфраструктурой поселения»		11	9	2
1.2.1.		Пользование услугами учреждений здравоохранения	2	1	1
1.2.2.		Пользование услугами жилищно-коммунального хозяйства	1	1	-
1.2.3.		Пользование услугами учреждений бытового обслуживания	1	1	-
1.2.4.		Пользование услугами учреждений культуры	1	1	-
1.2.5.		Пользование услугами учреждений физкультуры и спорта	1	-	1
1.2.6.		Пользование услугами учреждений системы образования	1	1	-
1.2.7.		Пользование услугами общественных организаций инвалидов	1	1	-
1.2.8.		Пользование услугами государственных	1	1	-

		служб			
1.2.9.		Безопасность на дорогах	1	1	-
1.2.1 0.		Правила поведения в общественном месте	1	1	-
1.3.	<i>Раздел «Обучение навыкам персонального ухода»</i>		3	1	2
1.3.1.		Личная гигиена	1	-	1
1.3.2.		Уход за одеждой	2	1	1
1.4.	<i>Раздел «Обучение технике и методическим приема самообслуживания»</i>		3	1	2
1.4.1.		Самообслуживание	1	1	-
1.4.2.		Бытовая техника	1	-	1
1.4.3.		Столовый этикет	1	-	1
1.5.	<i>Раздел «Технические средства реабилитации»</i>		4	2	2
1.5.1.		Технические средства реабилитации при передвижении	1	-	1
1.5.2.		Организация кухонного пространства	1	1	-
1.5.3.		Организация пространства в ванной	1	1	-
1.5.4.		Стенд для отработки бытовых навыков	1	-	1
2. Модуль «Труд – согревающий душу»			18	5	13
2.1	<i>Раздел «Бумажная карусель»</i>		11	3	8
2.1.1.		Силуэтное вырезание. Изготовление композиций в технике киригами	1	1	-
2.1.2.		Бабочки на лугу	1	-	1
2.1.3.		Лошадь	1	-	1
2.1.4.		Домик в деревне	1	-	1
2.1.5.		Модульное оригами. Техника складывания треугольников	1	1	1
2.1.6.		Тюльпаны	1	-	1
2.1.7.		Красота лебедя	1	-	1
2.1.8.		Клубничка	1	-	1
2.1.9.		Газетные трубочки. Плетение из газет	1	1	-
2.1.10		Рамки для фото	1	-	1
2.1.11		Ваза	1	-	1
2.2.	<i>Раздел «Калейдоскоп фантазий»</i>		3	1	2
2.2.1.		Канзаши. Возникновение канзаши	1	1	1
2.2.2		Брошь из лепестков канзаши	1	-	1
2.2.3.		Цветы	1	-	1
2.3.	<i>Раздел «Радуга увлечений»</i>		4	1	3
2.3.1.		Бисероплетение. Плетение на проволоке	1	1	1
2.3.2.		Плетение цветов	1	-	1
2.3.3.		Плетение деревьев	1	-	1
2.3.4.		Оплетение бисером основы	1	-	1


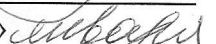
3. Модуль «Мир спорта»			18	-	18
3.1.	<i>Раздел «Дыхание и потребление кислорода»</i>		3	-	3
3.1.1.		Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека	1	-	1
3.1.2.		Профилактика заболеваний органов дыхания с применением аппаратного комплекса БОС	1	-	1
3.1.3.		Освоение носового и смешанного дыхания	1	-	1
3.2.	<i>Раздел «Работа с шейным отделом»</i>		3	-	3
3.2.1.		Упражнения для разработки шейного отдела с применением технологии функционального биоуправления	1	-	1
3.2.2.		Упражнения для укрепления шейного отдела	1	-	1
3.2.3.		Работа с шейным тренажером	1	-	1
3.3.	<i>Раздел «Плечевой пояс»</i>		3	-	3
3.3.1.		Упражнения для разработки плечевого пояса	1	-	1
3.3.2.		Восстановление движений в плечевом суставе с помощью ФБУ БОС	1	-	1
3.3.3.		Упражнения при повреждениях плечевого пояса и верхних конечностей	1	-	1
3.4.	<i>Раздел «Работа со спиной»</i>		4	-	4
3.4.1.		Упражнения для укрепления мышц спины	1	-	1
3.4.2.		Оздоровительная гимнастика при болях в позвоночнике	1	-	1
3.4.3.		Упражнения для уменьшения болей при остеохондрозе позвоночника	1	-	1
3.4.4.		Физические упражнения на фитболах при нарушении осанки	1	-	1
3.5.	<i>Раздел «Опорно-двигательный аппарат»</i>		3	-	3
3.5.1.		Восстановление движений в коленном суставе с помощью БОС	1	-	1
3.5.2.		Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	1	-	1
3.5.3.		Восстановление движений в голеностопном суставе с помощью сеанса ФБУ	1	-	1
3.6	<i>Раздел «Общее укрепление и развитие»</i>		2	-	2
3.6.1		Упражнения на развитие гибкости	1	-	1
3.6.2.		Упражнения на развитие выносливости	1	-	1

4. Модуль «Школа компьютерной грамотности»			18	6	12
4.1.		Теоретические основы работы на компьютере	1	1	-
4.2.		Элементы взаимодействия пользователя с компьютером	1	1	-
4.3.		Ввод, редактирование и форматирование текста	1	-	1
4.4.		Создание таблиц	1	-	1
4.5.		Вставка изображений в документ	1	-	1
4.6.		Приложения Microsoft	1	1	-
4.7.		Создание мультимедийных презентаций	1	-	1
4.8.		Виды компьютерных вирусов, антивирусные программы	1	1	-
4.9.		Всемирная сеть «Интернет»	1	1	-
4.10.		Электронная почта	1	-	1
4.11.		Социальные сети	1	-	1
4.12.		Пользование порталом электронных услуг государственных органов власти	1	-	1
4.13.		Современные электронные банковские услуги	1	-	1
4.14.		Пополнение баланса мобильного телефона при помощи банковской карты	1	-	1
4.15.		Пользование личным кабинетом абонента ОАО «Кубаньэнергосбыт» на сайте компании	1	-	1
4.16.		Запись на приём в поликлинику через интернет	1	-	1
4.17.		Пользование программой Скайп	1	-	1
4.18.		Основы информационной и личной безопасности	1	1	-
5. Модуль «Все грани творчества»			18	5	13
5.1.	<i>Раздел «Художественное выжигание по дереву»</i>		4	1	3
5.1.1.		История появления и развития художественного выжигания по дереву. Инструменты и приспособления для выполнения работ по выжиганию	1	1	-
5.1.2.		Техника выжигания. Силуэт	1	-	1
5.1.3.		Техника выжигания. Бордюры	1	-	1
5.1.4.		Декорирование изделий художественным выжиганием	1	-	1
5.2.	<i>Раздел «Работа с гипсом»</i>		4	-	4

5.2.1.		Гипс. Барельеф. Забавные фигурки	1	-	1
5.2.2.		Работа с барельефом, изготовление подарочного магнита	1	-	1
5.2.3.		Роспись по гипсу	1	-	1
5.2.4.		Цветочный барельеф из гипса	1	-	1
5.3.	<i>Раздел «Техника лоскутного шитья»</i>		4	2	2
5.3.1.		Волшебные свойства лоскутной техники	1	1	-
5.3.2.		Основы цветовой грамоты	1	1	-
5.3.3.		Технологические основы лоскутного шитья	1	-	1
5.3.4.		Техники лоскутного шитья	1		1
5.4.	<i>Раздел «Декорирование, ремонт одежды и предметов быта»</i>		4	1	3
5.4.1.		Делаем одежду оригинальной. Декор вещей своими руками	1	1	-
5.4.2.		Виды ручных декоративных швов	1	-	1
5.4.3.		Украшения своими руками	1	-	1
5.4.4.		Как заставить одежду подрасти вместе с вами?	1	-	1
5.5.	<i>Раздел «Отделка на ткани. Техника «Буфы»</i>		2	1	1
5.5.1.		Разновидности «Буф»	1	1	
5.5.2.		Технологическая последовательность сборки ручных «Буф»	1	-	1
ИТОГО:			120	30	72



СОГЛАСОВАНО:

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


А.М. Лазько
« 9 »  2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ СО КК
«Ленинградский комплексный
центр реабилитации инвалидов»


И.А. Тесля
« 9 »  2019 г.



Учебный план
дополнительной общеразвивающей комплексной
программы реабилитации инвалидов
«Поверь в себя»

№ /п	Название модулей	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Мир ваших возможностей	30	14	16
2.	Труд – согревающий душу	18	5	13
3.	Мир спорта	18	-	18
4.	Школа компьютерной грамотности	18	6	12
5.	Все грани творчества	18	5	13
Всего:		102	30	72

НИЯ
ИДОВ»

БЫЙ
ДОВ»
ЕСЛЯ
19г.

енко,
стуре
дагог