

Министерство труда и социального развития Краснодарского края
государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края
«Терновский психоневрологический интернат»

СОГЛАСОВАНО

на заседании метод. объединения

от «09» января 2023 г.

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ СО КК «Терновский ПНИ

Н.А. Корниенко

«09» января 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
по реабилитации людей
с ограниченными умственными и физическими возможностями
старше 18 лет
«Мир один для всех»

Составители: Корниенко Н.А., директор, Уварова Н.В., воспитатель, Уварова И.В., воспитатель.

Терновская, 2023

Пояснительная записка

В качестве конечной цели данной программы выступает практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни в современных условиях, формирование знаний, умений и навыков, способствующих социальной адаптации, повышение общего развития и всестороннюю подготовку к будущей самостоятельной жизнедеятельности. В сущности, данная программа направлена на обеспечение социального самоопределения инвалидов с нервно-психическими расстройствами, испытывающих большие трудности в адаптации к окружающему миру, в быту в условиях общежития.

Цель программы: сформировать социально-адаптированную личность посредством овладения жизненно необходимыми знаниями, умениями и навыками.

Задачи программы:

- восстановить или сформировать социально-бытовые знания и умения, необходимые получателям социальных услуг для адаптации к условиям окружающей жизни;
- воспитать позитивные качества личности для успешной интеграции в социуме: познавательную активность, самоконтроль за своим поведением, ответственность за свои поступки, способность адаптироваться к изменяющейся ситуации;
- сформировать понятие ценности здорового образа жизни, включающего знания, умения, навыки и опыт сохранения и укрепления психического и физического здоровья;
- развить умения и навыки безопасного обращения с бытовыми предметами, необходимыми получателям социальных услуг для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
- расширить объем имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;
- обучить получателей социальных услуг правилам поведения в общественных местах, различных службах быта и учреждениях.

Методика и технологии реализации:

Программа курса состоит из 5 разделов, каждый из которых разделен на темы. Общий объем занятий – 192 часа:

- | | |
|--|-------------|
| - 1 раздел «Красота – это здоровье» | - 37 часов; |
| - 2 раздел «Уход за одеждой и обувью» | - 39 часов; |
| - 3 раздел «Дом, в котором мы живем» | - 39 часов; |
| - 4 раздел «Живем по-хозяйски» | - 38 часов; |
| - 5 раздел «Безопасность – основа жизни» | - 39 часов. |

Каждый из разделов представляет собой цикл занятий. Общий объем теоретических занятий по 5 разделам – 81 час, практических - 111 часов, продолжительность каждого занятия составляет 40 минут. Программа

рассчитана для реализации в условиях психоневрологического интерната в течение года.

Целевая группа: получатели социальных услуг общего отделения старше 18 лет, признанные нуждающимися в социальном обслуживании. При проведении занятий по СБО учитывается дифференциация получателей социальных услуг по способности воспринимать и воспроизводить на практике программный материал:

1 группа – получатели социальных услуг данной группы способны достаточно полно воспроизводить программный материал, отвечая на вопросы, а в простых случаях воспроизводить его самостоятельно. Знания, умения и навыки усваиваются достаточно полно. Планирование новой работы в пределах программных требований осуществляется успешно. Приемы контроля сформированы, трудовые навыки в объеме программных требований усваиваются успешно.

2 группа - получатели социальных услуг данной группы программный материал воспроизводят в основном правильно, но допускают незначительные ошибки. Самостоятельно использовать знания теоретической и практической деятельности могут только в простейших случаях. Трудовую деятельность планируют с трудом, чаще прибегают к помощи персонала. Приемы контроля сформированы недостаточно, усвоение профессиональных приемов снижено.

3 группа – получатели социальных услуг данной группы программный материал воспроизводят отдельно, чаще всего частями, главное в содержании выделить не могут. Некоторые знания, умения и навыки усвоены на уровне конкретных представлений. К самостоятельному планированию работы не способны. Приемы контроля не сформированы, темп работы низкий.

Форма обучения – очная.

Форма занятий: групповые и индивидуальные теоретические и практические занятия.

Методы работы: беседа, дискуссия, демонстрация, пример, практическая деятельность, упражнение, просмотр фильмов, экскурсия, конкурс, викторина.

Режим занятий: пять занятий в неделю, согласно календарно-тематическому плану.

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

Ожидаемые результаты: по окончании курса получатели социальных услуг старше 18 лет должны:

- развить навыки самостоятельного (поддерживаемого) проживания в быту;
- раскрыть творческий потенциал;
- иметь стремление к личностному росту и саморазвитию.

Формы контроля результатов: конкурсы, открытые мероприятия, итоговые занятия.

Материальное обеспечение программы, технические средства обучения и контроля: оборудованные кабинеты для проведения занятий, оснащенные комнаты для занятий по СБО, методические материалы, наглядные пособия, оборудование для проведения практических занятий, канцелярские принадлежности, компьютер, принтер.

СОГЛАСОВАНО
на заседании метод. объединения
от « 09 » января 2023 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ СО КК «Терновский ПНИ»
Н.А. Корниенко
« 09 » января 2023 г.

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
по реабилитации людей
с ограниченными умственными и физическими возможностями
старше 18 лет
«Мир один для всех»
для корпуса № 2

№ Модуля (раздела)	Модуль (раздел)	Количество		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Красота – это здоровье	37	17	20
2.	Уход за одеждой и обувью	39	6	33
3.	Дом, в котором мы живем	39	16	23
4.	Живем по-хозяйски	38	10	28
5.	Безопасность – основа жизни	39	32	7
Всего:		192	81	111

Содержание программы

Раздел № 1 «Красота – это здоровье»

1.1. Правила личной гигиены

Практическое занятие. Мытье лица, шеи, ушей, принятие душа, уход за подмышечными впадинами.

1.2. Кариез. Причины возникновения и профилактика. Уход за полостью рта

Теоретическое занятие. Причины возникновения кариеса. Профилактика кариеса и болезней слизистой полости рта. Экскурсия в стоматологический кабинет.

Практическое занятие. Уход за полостью рта, чистка зубов, виды зубной пасты, зубной порошок, зубная нить, ополаскиватели для полости рта, зубные щетки, уход за ними.

1.3. Уход за волосами

Практическое занятие. Правила и периодичность мытья волос. Подбор средств по уходу за волосами, расчесывание волос.

1.4. Бритье

Практическое занятие. Средства для и после бритья. Техника безопасности, техника выполнения.

1.5. Я глазами других

Практическое занятие. Оценка своего внешнего вида: чистоты лица, рук, волос, состояние ногтей, опрятность одежды и обуви. При необходимости внесение изменений.

1.6. Глаза – наши главные помощники

Теоретическое занятие. Правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач.

1.7. Правильная осанка во время занятий и выполнения работ

Практическое занятие. Правильное положение тела во время занятий в кабинете кружковой работы и выполнения различных работ.

1.8. Санитарно-гигиенические требования к смене нательного и постельного белья

Теоретическое занятие. Правила и периодичность смены нательного и постельного белья, значение для здоровья.

Практическое занятие. Смена нательного и постельного белья.

1.9. Режим дня и его польза

Теоретическое занятие. Режим дня как важная составляющая здоровья человека

1.10. Курение и здоровье

Теоретическое занятие. Беседа о негативном влиянии курения. Развитие ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

1.11. Алкоголь и здоровье

Теоретическое занятие. Беседа о негативном влиянии алкоголя на организм человека.

1.12. Формирование положительного отношения и интереса к занятиям физкультурой и спортом

Теоретическое занятие. Беседа, просмотр фильма о физкультуре и спорте.

Раздел № 2 «Уход за одеждой и обувью»

2.1. Виды одежды и головных уборов, их назначение

Теоретическое занятие. Знакомство с видами одежды и головных уборов. Гарантийные сроки носки.

2.2. У природы нет плохой погоды

Практическое занятие. Подбор одежды по сезону и в зависимости от назначения. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями и размерами. Формирование гардероба.

2.3. Уход за верхней одеждой и головными уборами

Практическое занятие. Сушка и чистка верхней одежды и головных уборов. Подготовка к сезонному хранению.

2.4. Моющие и вспомогательные средства для стирки белья. Стирка вручную мелких предметов одежды

Теоретическое занятие. Виды моющих и вспомогательных средств для стирки. Особенности стирки цветного и белого белья. Техника безопасности.
Практическое занятие. Подбор моющих средств. Стирка вручную мелких предметов одежды.

2.5. Знакомство со стиральной машиной-автоматом

Теоретическое занятие. Устройство, правила пользования стиральной машиной-автоматом.

2.6. Стираем сами

Практическое занятие. Стирка одежды вручную и с помощью стиральной машины-автомата, последовательность выполнения, техника безопасности.

2.7. Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц

Практическое занятие. Вдевание нитки в иголку, завязывание узелка. Техника безопасности работы с иглой, ножницами. Пришивание пуговиц различного вида – на ножке, с двумя и четырьмя отверстиями.

2.8. Мелкий ремонт одежды. Зашивание распорвшегося шва

Практическое занятие. Зашивание одежды по распорвавшемуся шву. Техника безопасности, подбор нити, правила выполнения.

2.9. Глажение

Практическое занятие. Техника безопасности во время работы с утюгом, режимы работы утюга для различных тканей, последовательность выполнения глажения.

2.10. Все в полном порядке

Практическое занятие. Размещение одежды в шкафу, складывание и развешивание одежды в шкафу.

2.11. Виды обуви, уход за ней

Практическое занятие. Виды обуви. Обувь для разного времени года и погоды. Значение сменной обуви для здоровья. Чистка и сушка обуви, подготовка обуви к сезонному хранению.

2.12. Итоговое занятие по разделу «Уход за одеждой и обувью»

Теоретическое занятие.

Раздел № 3 «Дом, в котором мы живем»

3.1. Жилище человека

Теоретическое занятие. Жилые и нежилые помещения. Назначение жилых и подсобных помещений. Виды жилых помещений в городе и деревне, почтовый адрес своего дома и интерната.

3.2. Уборка. Виды. Правила проведения

Практическое занятие. Гигиенические требования к жилым комнатам. Виды и периодичность уборки. Повседневная уборка жилых помещений, кухни, санузла. Моющие и чистящие средства, применяемые для уборки, техника безопасности.

3.3. Создай уют в своей комнате

Теоретическое занятие. Дизайн комнаты.

Практическое занятие. Создание комфортной и уютной обстановки в своей комнате (расстановка мебели, декорирование)

3.4. Этикет. Культура общения и поведения

Теоретическое занятие. Правила внутреннего распорядка. Правила общежития. Бережное отношение к имуществу личному и интерната. Правила вручения и приема подарков. Правила общения по телефону. Ритуал приветствия и прощания. Тактичное поведение за столом во время приёма пищи.

3.5. Кухонная бытовая техника. Правила обращения, техника безопасности

Теоретическое занятие. Виды кухонной бытовой техники. Техника безопасности.

Практическое занятие. Правила обращения и уход за кухонной бытовой техникой.

3.6. Санитарно-гигиенические требования к хранению продуктов и готовой пищи

Теоретическое занятие. Условия, сроки и правила хранения продуктов и готовой пищи. Срок годности скоропортящихся продуктов и продуктов длительного хранения.

3.7. Гигиена приготовления пищи

Практическое занятие. Техника безопасности при пользовании электроплитой, СВЧ печью, мультиваркой, хлебопечкой, духовым шкафом. Приготовление простых блюд, разогревание пищи при помощи СВЧ печи.

3.8. Культура поведения за столом

Практическое занятие. Значение питания в жизнедеятельности людей, умение пользоваться посудой, правила поведения за столом.

3.9. Зеленый уют. Польза комнатных растений и уход за ними

Практическое занятие. Создание уюта в жилище с помощью комнатных растений. Различные группы комнатных растений, их польза и уход за растениями и цветочными горшками.

3.10. Протяни руку помощи

Теоретическое занятие. Сплочение коллектива. Умение сострадать и работать в группах помощи маломобильным опекаемым.

Практическое занятие. Оказание помощи слабым и маломобильным инвалидам.

Раздел № 4 «Живем по-хозяйски»

4.1. Все профессии нужны, все профессии важны

Теоретическое занятие. Знакомство с особенностями трудовой деятельности людей разных профессий.

4.2. Пишем правильно

Практическое занятие. Повторение правил правописания, написание писем, открыток, заявлений.

4.3. Всякий труд почитен. Хозяйственно-бытовой труд

Практическое занятие. Уборка территории, рыхление почвы, высадка цветов, полив, прополка, уборка листьев, расчистка дорожек от снега (в зависимости от сезона).

4.4. Меры стоимости

Теоретическое занятие. Меры стоимости (рубль, копейка). Стоимость основных продуктов питания (хлеб, молочные продукты, овощи и фрукты).

4.5. Правила расчета коммунальных платежей

Теоретическое занятие. Виды. Правила и периодичность оплаты коммунальных платежей.

Практическое занятие. Заполнение квитанций. Расчет платежей по текущим тарифам.

4.6. Бюджет.

Теоретическое занятие. Понятие о бюджете. Из чего складывается.

Практическое занятие. Планирование покупок, исходя из суммы доходов (пенсия) за месяц, год. Целесообразность покупок. Долгосрочное планирование покупок. Экономность при покупках.

4.7. Считаем вместе

Практическое занятие. Решение простых задач на нахождение стоимости товара.

4.8. Сфера торговли

Практическое занятие. Экскурсии в магазины продовольственных и промышленных товаров, на рынок, на ярмарку. Отличие рынка от магазинов. Покупки промышленных товаров.

4.9. Сфера обслуживания

Практическое занятие. Экскурсии в парикмахерскую, прачечную, мастерскую по ремонту обуви (на территории учреждения); экскурсии на почту, в банк.

4.10. Читай, учись, получай информацию

Теоретическое занятие. Виды печатных изданий, их назначение. Периодическая печать. Экскурсия в библиотеку.

4.11. Средства связи

Теоретическое занятие. Письмо, бандероль, посылка, телеграмма, телефон, Интернет.

Практическое занятие. Написание писем, звонки по телефону, общение в сети интернет.

4.12. Ничто не ценится так дорого, как вежливость

Теоретическое занятие. Правила поведения в магазине. Правила обращения к кассиру, продавцу-консультанту. Правила покупки товаров.

Практическое занятие. Экскурсии в магазины, совершение покупок.

Раздел № 5 «Безопасность – основа жизни»

5.1. Правила поведения в холодное время года

Теоретическое занятие. Причины возникновения и способы предупреждения обморожения, переохлаждения. Правила поведения на заснеженном тротуаре, на ступенях, вблизи от зданий.

5.2. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях

Теоретическое занятие. Виды чрезвычайных ситуаций. Планы эвакуации и порядок действий во время внештатных ситуаций.

5.3. Инфекционные заболевания с учетом сезона

Теоретическое занятие. Причины и пути передачи. Профилактика инфекционных заболеваний.

5.4. Электричество

Теоретическое занятие. Причины поражения электрическим током.

Практическое занятие. Правила пользования бытовой техникой и электрооборудованием без вреда для здоровья.

5.5. Правила поведения в жаркое время года

Теоретическое занятие. Причины возникновения пожаров и способы предупреждения теплового и солнечного ударов. Питьевой режим. Профилактика солнечных ожогов.

5.6. Правила пожарной безопасности в жаркое время года

Теоретическое занятие. Правила пожарной безопасности в жаркое время года, необходимость их соблюдения, последствия их нарушения.

5.7. Безопасность в быту

Теоретическое занятие. Причины возникновения несчастных случаев в быту. Поражение электрическим током. Получение ожогов. Отравления. Травмы. Правила перемещения в помещениях и на улице, предупреждение падений.

Практическое занятие. Первая помощь при получении травм (ушибы, ссадины, порезы, раны).

5.8. Правила безопасного поведения с животными. Опасные насекомые
Теоретическое занятие. Меры предупреждения укуса собак и кошек.
Поведение при нападении собаки. Как вести себя с кошками. Пчелы, осы, шмели, клещи.

5.9. Транспорт
Теоретическое занятие. Виды транспорта. Правила поведения в транспорте

5.10. Правила безопасности на дороге
Теоретическое занятие. Дорога и ее составные части. Проезжая часть. Обочина. Кювет. Тротуар. Причины несчастных случаев на дороге (ДТП).
Практическое занятие. Правила дорожного движения при переходе улицы. Пешеходный переход через улицу. Правила поведения пешеходов на дороге и во время поездок на транспорте.

5.11. Правила пожарной безопасности в холодное время года
Теоретическое занятие. Опасные факторы: использование отопительного оборудования, новогодняя елка, применение пиротехнической продукции.
Правила поведения при пожаре.

5.12. Итоговое занятие «Правила пожарной безопасности»
Теоретическое занятие.

**Тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
по реабилитации людей
с ограниченными умственными и физическими возможностями
старше 18 лет
«Мир один для всех»
для корпуса № 2 на 2023 год**

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Красота – это здоровье	37	17	20
1.1.	Правила личной гигиены	4	-	4
1.2.	Кариес. Причины возникновения и профилактика. Уход за полостью рта	4	1	3
1.3.	Уход за волосами	4	-	4
1.4.	Бритьё	3	-	3
1.5.	Я глазами других	2	-	2
1.6.	Глаза – наши главные помощники	4	4	-
1.7.	Правильная осанка во время занятий и выполнения работ	3	-	3
1.8.	Санитарно-гигиенические требования к смене нательного и постельного белья	2	1	1
1.9.	Режим дня и его польза	2	2	-
1.10.	Курение и здоровье	3	3	-
1.11.	Алкоголь и здоровье	3	3	-
1.12.	Формирование положительного отношения и интереса к занятиям физкультурой и спортом	3	3	-
2.	Уход за одеждой и обувью	39	6	33
2.1.	Виды одежды и головных уборов, их назначение	3	3	-
2.2.	У природы нет плохой погоды	4	-	4
2.3.	Уход за верхней одеждой и головными уборами	4	-	4
2.4.	Моющие и вспомогательные средства для стирки белья. Стирка вручную мелких предметов одежды	3	1	2
2.5.	Знакомство со стиральной машиной-автоматом	1	1	-
2.6.	Стираем сами	5	-	5
2.7.	Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц	4	-	4
2.8.	Мелкий ремонт одежды. Зашивание распорوشега шва	4	-	4
2.9.	Глажение	3	-	3
2.10.	Все в полном порядке	4	-	4
2.11.	Виды обуви, уход за ней	3	-	3

2.12.	Итоговое занятие по разделу «Уход за одеждой и обувью»	1	1	-
3.	Дом, в котором мы живем	39	16	23
3.1.	Жилище человека	4	4	-
3.2.	Уборка. Виды. Правила проведения	4	-	4
3.3.	Создай уют в своей комнате	3	1	2
3.4.	Этикет. Культура общения и поведения	4	4	-
3.5.	Кухонная бытовая техника. Правила обращения, техника безопасности	4	2	2
3.6.	Санитарно-гигиенические требования к хранению продуктов и готовой пищи	4	4	-
3.7.	Гигиена приготовления пищи	5	-	5
3.8.	Культура поведения за столом	4	-	4
3.9.	Зелёный уют. Польза комнатных растений и уход за ними	4	-	4
3.10.	Протяни руку помощи	3	1	2
4.	Живем по-хозяйски	38	10	28
4.1.	Все профессии нужны, все профессии важны	2	2	-
4.2.	Пишем правильно	2	-	2
4.3.	Всякий труд почетен. Хозяйственно-бытовой труд	9	-	9
4.4.	Меры стоимости	2	2	-
4.5.	Правила расчета коммунальных платежей	4	1	3
4.6.	Бюджет	3	1	2
4.7.	Считаем вместе	3	-	3
4.8.	Сфера торговли	2	-	2
4.9.	Сфера обслуживания	3	-	3
4.10.	Читай, учись, получай информацию	2	2	-
4.11.	Средства связи	3	1	2
4.12.	Ничто не ценится так дорого, как вежливость	3	1	2
5.	Безопасность – основа жизни	39	32	7
5.1.	Правила поведения в холодное время года	3	3	-
5.2.	Правила поведения при чрезвычайных ситуациях	3	3	-
5.3.	Инфекционные заболевания с учетом сезона	3	3	-
5.4.	Электричество	6	3	3
5.5.	Правила поведения в жаркое время года	3	3	-
5.6.	Правила пожарной безопасности в жаркое время года	3	3	-
5.7.	Безопасность в быту	5	4	1
5.8.	Правила безопасного поведения с животными. Опасные насекомые	2	2	-
5.9.	Транспорт	1	1	-
5.10.	Правила безопасности на дороге	6	3	3
5.11.	Правила пожарной безопасности в холодное время года	3	3	-
5.12.	Итоговое занятие «Правила пожарной безопасности»	1	1	-
Итого		192	81	111

Список литературы

Основная литература

1. Бабушкина Л.А., Ковтонюк М.В., Стульнева З.А. Социально-бытовая ориентировка. Поурочные планы по программе Воронковой В.В., Казаковой С.А. 5 класс», Волгоград, издательство «Учитель», 2018 г.
2. Смирнова Е.Ю., Панова Н.В. «Уроки социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе 2 класс. Конспекты уроков», Москва, издательство «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2014 г.
3. Смирнова Е.Ю., Панова Н.В. «Уроки социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе III и IV вида 3 класс. Конспекты уроков», Москва, издательство «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2012 г.
4. Субчева В.П. «Социально-бытовая ориентировка» 6 класс, Москва, издательство «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2017 г.
5. Субчева В.П. «Социально-бытовая ориентировка» 7 класс, Москва, издательство «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2017 г.
6. Субчева В.П. «Социально-бытовая ориентировка» 9 класс, Москва, издательство «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2017 г.

Дополнительная

1. Голицына Н.С. «Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Подготовительная группа», Москва, издательство «Дрофа», 2015 г.
2. – Голицына Н.С. «Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Старшая группа», Москва, издательство «Дрофа», 2015 г.
3. Легостаева А.А.; под редакцией Битовой А.Л. «Жизнь как жизнь: как помогать особому человеку жить достойно в условиях интерната», Москва, издательство «Теревинф», 2019 г.

Интернет-источники

1. ped-kopilka.ru
2. prodetsad.spb/ru