

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, Попова Н.А., воспитатель

Терновская, 2023

## Пояснительная записка

В качестве конечной цели дополнительного образования лиц с особенностями психофизического развития при помещении в ГБУ СО КК «Терновский психоневрологический интернат» выдвигается их социальная интеграция. Успех интеграции в значительной степени зависит от социально-бытовой компетентности человека, его способности самостоятельно организовывать свой быт. Важным моментом является необходимость развивать навыки инвалида к самостоятельной, независимой от помощи окружающих, жизни посредством социально-бытовой ориентировки.

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»      | - 36 часов; |
| - 2 раздел «Уход за одеждой и обувью»    | - 39 часов; |
| - 3 раздел «Дом, в котором мы живем»     | - 39 часов; |
| - 4 раздел «Живем по-хозяйски»           | - 39 часов; |
| - 5 раздел «Безопасность – основа жизни» | - 39 часов. |

Каждый из разделов представляет собой цикл занятий. Общий объём теоретических занятий по 5 разделам – 111 часов, практических 81 час. 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 корпусов № 1, 3

№ модуля (раздела)	Модуль (раздел)	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Красота – это здоровье	36	12	24
2.	Уход за одеждой и обувью	39	5	34
3.	Дом, в котором мы живем	39	28	11
4.	Живем по-хозяйски	39	27	12
5.	Безопасность – основа жизни	39	39	-
<b>Всего:</b>		<b>192</b>	<b>111</b>	<b>81</b>

## 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. Кариес. 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. Правила и периодичность*

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. Последовательность смены постельного белья.

#### *1.9. Курение и здоровье*

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

#### *1.10. Алкоголь и здоровье*

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

#### *1.11. 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. Гардероб. Подбор одежды*

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

#### *2.3. Застежки бывают разные*

Практическое занятие. Различные виды застежек одежды: пуговицы, «молнии», крючки, кнопки, липучки. Правила пользования.

#### *2.4. Уход за одеждой и головными уборами. Глажение.*

Практическое занятие. Сушка и чистка верхней одежды и головных уборов. Подготовка к сезонному хранению. Техника безопасности во время работы с утюгом, режимы работы утюга для различных тканей, последовательность выполнения глажения.

#### *2.5. 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. Подбор моющих средств, техника безопасности.

Практическое занятие. Стирка вручную мелких предметов одежды.

#### *2.6. 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.

### *2.7. Мелкий ремонт одежды. Зашивание распоровшегося шва*

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

### *2.8. Порядок в шкафу*

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

### *2.9. 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.

## **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. Красна изба углами. Виды уборки*

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. Польза комнатных растений*

Теоретическое занятие. Создание комфортной и уютной обстановки в своей комнате. Создание уюта в жилище с помощью комнатных растений. Различные группы комнатных растений, их польза и уход за растениями и цветочными горшками.

### *3.4. Умей уважать другого. Этикет. Культура общения и поведения*

Теоретическое занятие. Правила внутреннего распорядка. Правила общежития. Ритуал приветствия и прощания. Правила вручения и приема подарков. Правила общения по телефону. Тактичное поведение за столом.

### *3.5. Кухонная бытовая техника. Правила обращения, техника безопасности*

Теоретическое занятие. Виды кухонной бытовой техники. Техника безопасности, правила обращения и уход за ней.

### *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. Культура поведения за столом*

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

### *3.8. Режим дня и его польза*

Теоретическое занятие. Режим дня как важная составляющая здоровья человека.

### *3.9. Протяни руку помощи*

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

### *3.10. Итоговое занятие по теме «Дом, в котором мы живём»*

## **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. Всякий труд почетен. Хозяйственно-бытовой труд*

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

### *4.3. Меры стоимости*

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

### *4.4. Бюджет.*

Теоретическое занятие. Понятие о бюджете. Из чего складывается. Планирование покупок, исходя из суммы доходов (пенсия) за месяц, год. Целесообразность покупок. Долгосрочное планирование покупок. Экономность при покупках.

### *4.5. Сфера торговли. Правила поведения в магазине*

Теоретическое занятие. Отличие рынка от магазинов. Правила покупки товаров. Экскурсии в магазины продовольственных и промышленных товаров, на рынок, ярмарку. Правила поведения в магазине. Правила обращения к кассиру, продавцу-консультанту.

#### *4.6. Сфера обслуживания*

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

#### *4.7. Читай, учись, получай информацию*

Теоретическое занятие. Виды печатных изданий, их назначение. Периодическая печать. Экскурсия в библиотеку.  
Практическое занятие. Повторение правил правописания, написание писем, открыток, заявлений и т.д.

#### *4.8. Средства связи*

Теоретическое занятие. Письмо, бандероль, посылка, телеграмма, телефон, Интернет.  
Практическое занятие. Написание письма, общение по телефону и выход в сеть Интернет.

#### *4.9. Итоговое занятие по теме «Живём по-хозяйски»*

### **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, при пожаре*

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

#### *5.5. Пожарная безопасность. Правила поведения в жаркое время года*

Теоретическое занятие. Причины возникновения пожаров и способы предупреждения теплового и солнечного ударов. Питьевой режим. Профилактика солнечных ожогов. Правила пожарной безопасности в жаркое время года, необходимость их соблюдения, последствия их нарушения.

#### *5.6. Безопасность в быту*

**Тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
по реабилитации людей  
с ограниченными умственными и физическими возможностями  
старше 18 лет  
«Мир один для всех»  
для корпусов № 1 и 3  
на 2023 год**

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>1.</b>	<b>Красота – это здоровье</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
1.1.	Правила личной гигиены	6	-	6
1.2.	Кариес. Причины возникновения и профилактика. Уход за полостью рта	3	1	2
1.3.	Уход за волосами. Правила и периодичность	4	-	4
1.4.	Бритьё	3	-	3
1.5.	Я глазами других	3	-	3
1.6.	Глаза – наши главные помощники	3	3	-
1.7.	Правильная осанка во время занятий и выполнения работ	3	-	3
1.8.	Санитарно-гигиенические требования к смене нательного и постельного белья	4	1	3
1.9.	Курение и здоровье	4	4	-
1.10.	Алкоголь и здоровье	2	2	-
1.11.	Формирование положительного отношения и интереса к занятиям физкультурой и спортом	1	1	-
<b>2.</b>	<b>Уход за одеждой и обувью</b>	<b>39</b>	<b>5</b>	<b>34</b>
2.1.	Виды одежды и головных уборов, их назначение	4	4	-
2.2.	Гардероб. Подбор одежды	4	-	4
2.3.	Застежки бывают разные	5	-	5
2.4.	Уход за одеждой и головными уборами. Глажение	6	-	6
2.5.	Моющие и вспомогательные средства для стирки белья. Стирка вручную мелких предметов одежды	3	1	2
2.6.	Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц	4	-	4
2.7.	Мелкий ремонт одежды. Запивание распорвшегося шва	4	-	4
2.8.	Порядок в шкафу	4	-	4
2.9.	Виды обуви, уход за ней.	5	-	5
<b>3.</b>	<b>Дом, в котором мы живем</b>	<b>39</b>	<b>28</b>	<b>11</b>

## **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](http://ped-kopilka.ru)
2. [prodetsad.spb.ru](http://prodetsad.spb.ru)