



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ»



## **ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПРОЖИВАНИЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ (ЕДИНЫЙ ОБУЧАЮЩИЙ КЕЙС)**

Утверждено на заседании экспертного совета по проведению экспертиз  
(протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 г.)

Сургут  
2020

УДК  
ББК

Авторы-составители:

Э. К. Иосифова, Л. А. Валиуллина, Л. А. Бездольная, М. В. Пикинская, Т. А. Храмикова,  
Т. А. Прусс, С. Н. Мершавка, С. Н. Супрунова, Н. В. Полянская, Н. В. Власова,  
И. В. Горбунова, Г. Р. Ювакаева, М. Д. Елена, В. К. Алена, Г. С. Светлана.

**У 77 Обучение навыкам самостоятельного проживания лиц с инвалидностью (единый обучающий кейс) / авт.-сост. : Э. К. Иосифова, Л. А. Валиуллина, Л. А. Бездольная, М. В. Пикинская и др. – Сургут : Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ресурсный центр развития социального обслуживания», 2020. – с.**

УДК  
ББК

© Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
«Ресурсный центр развития социального обслуживания», 2020

## Содержание

<b>СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ</b> .....	4
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ПРОЖИВАНИЮ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ</b> .....	7
1.1.    Нормативная правовая база .....	7
1.2.    Основные понятия .....	8
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПРОЖИВАНИЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ</b> .....	11
2.1.    Актуальность организации работы по формированию навыков самостоятельного проживания .....	11
2.2.    Организация обучения навыкам самостоятельного проживания .....	12
2.2.1.    Отбор участников обучения .....	12
2.2.2.    Этапы учебного процесса .....	14
2.2.3.    Сотрудничество с родителями и местным сообществом ..	18
2.3.    Условия, необходимые для формирования навыков самостоятельного проживания .....	19
2.3.1.    Материально-технические условия и доступная среда .....	19
2.3.2.    Кадровые ресурсы .....	23
2.3.3.    Информационно-методические ресурсы .....	27
2.3.4.    Распорядок дня .....	28
<b>ГЛАВА 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОБУЧЕНИЮ НАВЫКАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПРОЖИВАНИЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ</b> .....	30
3.1.    Формирование навыков поведения в быту	30
3.1.1    Самообслуживание .....	30
3.1.2.    Оказание первой доврачебной помощи .....	40
3.1.3.    Планирование бюджета .....	44
3.2.    Формирование коммуникативных навыков .....	45
3.2.1.    Основы коммуникации .....	45
3.2.2.    Правила и нормы поведения и проживания в общественных местах .....	46

3.3.	Формирование навыков социально-средовой реабилитации .....	48
3.4.	Формирование навыков саморегуляции .....	50
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....		54
Приложение 1. Методические материалы по обучению лиц с инвалидностью навыкам в быту .....		
	Приложение 2. Методические материалы по обучению лиц с инвалидностью коммуникативным навыкам .....	79
	Приложение 3. Методические материалы по обучению лиц с инвалидностью социально-средовой ориентации.....	84
	Приложение 4. Методические материалы по обучению лиц с инвалидностью методам саморегуляции.....	98
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....		113
<b>АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ</b> .....		115

## СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

Автономный округ – Ханты-Мансийский автономный округ – Югра.  
Депсоцразвития Югры – Департамент социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

ИППСУ – индивидуальная программа предоставления социальных услуг.

ИПРА – индивидуальная программа реабилитации /абилитации.

ЛФК – лечебная физкультура.

МСЭ – медико-социальная экспертиза.

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья.

ПДД – правила дорожного движения.

СБО – социально-бытовая ориентировка.

ТСР – технические средства реабилитации.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

В последнее время государство и общество уделяют повышенное внимание качеству жизни инвалидов и направляют усилия по созданию условий для включения людей с инвалидностью в активную жизнь общества.

Основные тезисы Международной конвенции «О правах инвалидов» провозглашают равные права всех инвалидов: жить в обычных местах проживания при равных с другими людьми вариантах выбора; доступа к разного рода оказываемым на дому, по месту жительства и иным вспомогательным услугам на базе местного сообщества; на персональную помощь, необходимую для поддержки жизни в местном сообществе и включения в него.

В связи с этим перед государством стоит важная задача создания и развития таких форм жизнеустройства людей с инвалидностью, которые позволяют им жить в обычных (привычных) местах проживания людей (в соседстве с людьми без инвалидности и в шаговой доступности к объектам местной инфраструктуры), и обеспечить их дневную занятость.

В настоящее время в субъектах РФ применяются новые стационарозамещающие технологии, включающие процесс обучения и адаптации к условиям бытовой и трудовой деятельности, направленные на подготовку их к самостоятельной жизни вне стационарных государственных организаций социального обслуживания.

Данный опыт получил ряд определений: «сопровожаемое проживание», «учебное (тренировочное) сопровождаемое проживание», «сопровожаемая социальная дневная занятость», «самостоятельное проживание» и др.

Обучение инвалидов навыкам самостоятельного проживания осуществляется на этапе учебного (тренировочного) сопровождаемого проживания посредством освоения необходимых социальных компетенций, их коррекции, развития возможностей к самостоятельному удовлетворению основных жизненных потребностей, адаптации к самостоятельной жизни.

На сегодняшний день в организациях социального обслуживания Ханты-Мансийского автономного округа – Югры уже реализуются эффективные практики, направленные на формирование навыков

самостоятельного проживания детей-инвалидов, молодых инвалидов, инвалидов пожилого возраста в условиях учреждений социального обслуживания. А также продолжается работа по апробации технологии «Сопровождаемое проживание» для выявления граждан, имеющих потенциал к сопровождаемому проживанию в домашних условиях, в общежитии, в специализированном жилье для лиц с инвалидностью.

Несмотря на то, что в учреждениях социального обслуживания численность активных и продуктивных лиц с инвалидностью, имеющих потенциал для самостоятельной жизни (получателей социальных услуг), невысокая, при создании определенных условий и эффективного обучающего инструментария (методик, программ, планов занятий) для таких граждан можно достигнуть максимально комфортных условий самостоятельного проживания путем формирования навыков в быту, коммуникативных навыков, навыков социально-средовой ориентации, а также обучить методам саморегуляции.

В настоящем сборнике представлены методические материалы по обучению необходимым навыкам самостоятельного проживания лиц с инвалидностью, создан единый обучающий кейс с целью оказания методической помощи поставщикам социальных услуг и иным заинтересованным лицам.

Глава 1 освещает теоретические аспекты подготовки к самостоятельному проживанию: нормативную правовую базу и основные понятия сопровождаемого проживания. Глава 2 включает процесс организации работы по формированию навыков самостоятельного проживания. Глава 3 содержит практикоориентированные материалы, описывающие механизмы и алгоритмы обучающего процесса, методики и техники учебных занятий, необходимые для подготовки лиц с инвалидностью к самостоятельной жизни.

В приложении представлен инструментарий, который используется в процессе обучения лиц с инвалидностью (в т. ч. методики, инструкции, таблицы, инфографика и др.).

Методические материалы имеют рекомендательный характер, допускают вариативность элементов обучающих практик (инструментария), используемых в формировании навыков самостоятельного проживания, и могут быть изменены (дополнены) в соответствии со спецификой работы учреждений, организаций. В издании использованы методические материалы учреждений социального обслуживания, подведомственных Департаменту

социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, а также материалы Фонда поддержки детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации (сборник «Помощь людям с инвалидностью в организации самостоятельной жизни»), опыт Псковской, Ленинградской, Омской областей, г. Санкт-Петербурга, республики Белоруссии.

## **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ПРОЖИВАНИЮ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

### **1. Нормативная правовая база**

Организация подготовки к самостоятельному проживанию лиц с инвалидностью регламентируется Конвенцией ООН, Конституцией Российской Федерации, федеральным и региональным законодательством, а также распорядительными документами исполнительных органов государственной власти Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и иными приказами Депсоцразвития Югры.

Право людей с инвалидностью жить в обычных местах проживания, выбирать наравне с другими людьми свое место жительства закрепляется в Конвенции ООН.

Равные права и свободы лиц с инвалидностью освещаются в Конституции Российской Федерации.

Свобода передвижения, выбор места пребывания и жительства граждан РФ закрепляется в законе Российской Федерации от 25 июня 1993 года № 5242-1 «О праве граждан Российской Федерации на свободу передвижения, выбор места пребывания и жительства в пределах Российской Федерации».

Предоставление инвалиду социальных услуг и проведение мероприятий по социальному сопровождению организуется в соответствии с Федеральным законом от 28 декабря 2013 года № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

Предоставление инвалиду услуг по реабилитации и абилитации при сопровождаемом проживании инвалидов осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

Организация предоставления инвалиду образовательных услуг при сопровождаемом проживании инвалидов осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Предоставление социальных услуг по сопровождаемому проживанию в стационарной, полустационарной формах и в форме социального обслуживания на дому регламентировано постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 7 декабря 2018 года № 461-п «О внесении изменений в некоторые постановления Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры».

Обучение инвалидов навыкам самостоятельного проживания на учебном (тренировочном) этапе сопровождаемого проживания осуществляется в соответствии с приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 декабря 2017 года № 847 «Методические рекомендации по организации различных технологий сопровождаемого проживания инвалидов, в том числе такой технологии как сопровождаемое совместное проживание малых групп инвалидов в отдельных жилых помещениях».

Организация работы по внедрению технологии сопровождаемого проживания регламентируется приказом Депсоцразвития Югры от 27 декабря 2019 года № 1450-р «О внедрении технологии «Сопровождаемое проживание».

Порядок, условия, механизмы, правила, инструкции по формированию навыков самостоятельного проживания лиц с инвалидностью закреплены иными распорядительными документами исполнительных органов государственной власти Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и приказами руководителей учреждений социального обслуживания, подведомственных Депсоцразвития Югры.

## **1.2. Основные понятия**

**Абилитация инвалидов** – система и процесс формирования отсутствовавших у инвалидов способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Реабилитация и абилитация

инвалидов направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалидов в целях их социальной адаптации, включая достижение ими материальной независимости и интеграцию в общество.

**Визуальные ориентиры** – выполненные яркими цветами пиктограммы, окрашенные контрастными цветами ограждения, освещаемые указатели, надписи, подсветка в затемненных местах (например, в шкафах для книг, пособий, в шкафчиках для одежды в раздевалке и т.п.).

**Инвалид** – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

**Инфографика** – это графический способ подачи информации, данных и знаний, целью которого является быстро и чётко преподнести сложную информацию. Одна из форм графического и коммуникационного дизайна.

**Коммуникативность** – врожденная или приобретенная способность, навык, умение передавать правильно свои мысли, чувства, эмоции так, чтобы они были правильно (доходчиво) поняты и восприняты другим человеком (собеседником) или окружающими людьми.

**Коммуникативный потенциал личности** – способность личности вступать в коммуникативные связи и отношения с другими личностями и развиваться под их влиянием, сохраняя собственную идентичность.

**Психическая саморегуляция** – воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов<sup>1</sup>.

**Ребенок-инвалид** – лицо в возрасте до 18 лет, признанное в установленном порядке инвалидом.

**Реабилитация инвалидов** – система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности.

**Социально-средовая ориентация** – это процесс формирования готовности личности к условиям изменяющейся социальной среды.

**Социально-педагогическая реабилитация инвалидов** – это совокупность услуг по коррекции и компенсации функций,

---

<sup>1</sup> Алексеев А. В. Психомышечная тренировка – метод психической саморегуляции. – М. : ЦОЛИУВ, 1979. – С. 3.

приспособлению инвалида к условиям социальной среды педагогическими методами и средствами.

**Социокультурная реабилитация** – это комплекс мероприятий, цель которых заключается в помощи инвалиду достигнуть и поддерживать оптимальную степень участия в социальных взаимосвязях, необходимый уровень культурной компетенции, что должно обеспечивать возможность для позитивных изменений в образе жизни и наиболее полную интеграцию в общество за счет расширения рамок его независимости.

**Социально-бытовая адаптация** – это обучение инвалида самообслуживанию и мероприятия по обустройству жилища инвалида в соответствии с имеющимися ограничениями жизнедеятельности.

**Саморегуляция** – свойство системы в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне.

**Сопровождаемое проживание** – стационарозамещающая технология социального обслуживания, предусматривающая возможность предоставления инвалидам социальных услуг, услуг по реабилитации и абилитации, образовательных услуг и проведения мероприятий по социальному сопровождению в целях компенсации (устранения) обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия их жизнедеятельности и сохранения пребывания в привычной, благоприятной для него среде, выработки навыков, обеспечивающих максимально возможную самостоятельность в реализации основных жизненных потребностей и адаптации к самостоятельной жизни.

**Самостоятельное проживание** – самостоятельный образ жизни и вовлеченность в местное сообщество.

**Социальная компетенция** – социальные навыки (обязанности), позволяющие человеку адекватно выполнять нормы и правила жизни в обществе.

**Способность к обучению** – способность к восприятию и воспроизведению знаний (общеобразовательных, профессиональных и др.), овладению навыками и умениями (профессиональными, социальными, культурными, бытовыми, трудовыми и др.).

**Способность к самообслуживанию** – способность самостоятельно удовлетворять потребности, выполнять повседневную бытовую деятельность и навыки личной гигиены.

**Услуги по социальной реабилитации инвалида** – действия реабилитационных учреждений, заключающиеся в оказании помощи инвалиду в восстановлении его социального статуса, достижении им материальной независимости, социальной адаптации и интеграции в общество.

**Услуги по социально-психологической реабилитации** – это комплекс услуг, направленных на оказание психологической помощи инвалидам для достижения целей социально-психологической реабилитации, а именно: на восстановление (формирование) способностей, позволяющих им успешно выполнять различные социальные роли (семейные, профессиональные, общественные и другие) и иметь возможность быть реально включенным в разные области социальных отношений и жизнедеятельности, на формирование социально-психологической компетентности для успешной социальной адаптации и интеграции инвалида в общество.

# ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПРОЖИВАНИЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

## 2.1. Актуальность организации работы по формированию навыков самостоятельного проживания

Жизнеустройство людей с инвалидностью всегда являлось актуальной социальной задачей государства. Граждане, имеющие стойкие расстройства функций организма, относятся к наиболее уязвимой группе населения. Находясь в специализированных учреждениях или на дому под опекой родителей (законных представителей), где созданы достаточные условия для проживания и реабилитации инвалидов, человек чувствует себя в изоляции, в ограничении возможностей полноценной жизни (быт, досуг, обучение, коммуникации и др.).

Успешная практика субъектов РФ (Псковской, Вологодской, Свердловской областей, Забайкальского края, Ленинградской области, г. Санкт-Петербурга, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры) показывает, что инвалиды могут быть достаточно организованы для самостоятельного проживания, если им создать благоприятные условия для нормальной жизнедеятельности и участия в жизни общества с учетом особенностей развития.

Создание благоприятных условий для лиц с инвалидностью включают процесс освоения необходимых социальных компетенций, коррекцию, развитие возможностей к самостоятельному удовлетворению основных жизненных потребностей, адаптацию к самостоятельной жизни. Это обеспечивается в ходе проведения реабилитационных мероприятий, в том числе учебного (тренировочного) сопровождаемого проживания, в рамках социального обслуживания гражданина (получателя социальных услуг).



**Целевая группа:** инвалиды, в том числе дети-инвалиды (далее – лицо с инвалидностью, получатель социальных услуг, гражданин).

Участниками процесса обучения также являются члены семей лиц с инвалидностью и сопровождающие их специалисты.

**Цель обучения:** подготовка лиц с инвалидностью к самостоятельному проживанию путем включения в процесс комплексного сопровождения мероприятий социально-средовой ориентации, формирования навыков поведения в быту, коммуникативных навыков и методов саморегуляции.

**Задачи обучения:**

- сформировать у лиц с инвалидностью представление об учебном процессе как о необходимой помощи и подготовки к самостоятельной жизнедеятельности;

- обучить лиц с инвалидностью навыкам доступной бытовой, коммуникативной, социально-средовой ориентации, а также методам саморегуляции;

- организовать сотрудничество с родителями (законными представителями) и иными организациями, обеспечивающими проживание и занятость лиц с инвалидностью;

- закрепить полученные навыки на практике.

В обучающем процессе применяются различные формы и методы работы.

**Формы работы:**

- коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные, коллективные, групповые);

- моделирование ситуации;

- мероприятия культурно-досуговой, спортивно-оздоровительной, творческой и трудовой направленности.

**Методы работы:**

- практические методы (дидактические игры, упражнения, задания, самостоятельная работа);

- наглядные методы (натуральные предметы: одежда, обувь, посуда; реальные объекты: помещение, учреждения муляжи, игрушки; инфографика: предметные, сюжетные);

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, рассуждение).

## **2.2. Организация обучения лиц с инвалидностью навыкам самостоятельного проживания**

### **2.2.1 Отбор участников обучения**

Обучающие мероприятия рекомендовано проводить для группы лиц с инвалидностью, имеющих разную степень самостоятельности, что дает возможность более самостоятельному человеку взять шефство над более зависимым от посторонней помощи человеком (т. е. стать его наставником и/или помощником специалиста).



Принципы отбора участников учебного процесса:

1. Психологическая совместимость участников в группе: учет личных интересов и предпочтений (в т. ч. при наличии информации от сотрудников и родителей).

2. Разнополый состав группы с различными физическими и интеллектуальными возможностями группы: формирование группы, включающей в состав участников женского и мужского пола в равной степени для формирования навыков общения с противоположным полом, работы в группе, принятия помощи и оказания поддержки другому.

3. Индивидуальность гражданина, учет его инвалидизирующего заболевания, структуры нарушений здоровья.

4. Возможность обучаться как индивидуально, так и в малых группах с учетом его психического и физического потенциала.

Для отбора участников учебного процесса и формирования группы с проводятся мероприятия:

- оценка общего психического самочувствия гражданина, уровня развития навыков общения, возможности проживания в коллективе;

- диагностика общего интеллектуального развития гражданина и его способности к освоению новых знаний, а также умений и навыков на бытовом уровне, способности к самообслуживанию и т. д.;

- выявление вредных привычек гражданина, его склонности к различным видам девиаций;

- определение способностей и интересов гражданина, уровня его профессиональной подготовки/наличия образования, а также способностей и интересов в сфере творчества и досуга;

- изучение отношений гражданина с родственниками (при их наличии), возможности восстановления/поддержания родственных связей;

- оцениваются потенциальная возможность и общая мотивация гражданина на подготовку к самостоятельному проживанию в будущем, проблемы и потребности в этой сфере и др.;

- осуществление наблюдения за гражданином (включая его поведение), соблюдение режима дня, умение осуществлять самообслуживание, лечебно-трудовую и общественно-полезную деятельность, взаимодействовать в коллективе и др.

На основании оценки имеющихся документов, психолого-педагогической диагностики и оценки состояния здоровья граждан определяется уровень их способности к самообслуживанию, реабилитации и адаптации в обществе.

Последовательное изучение тематических уроков и проведение обучающих занятий способствует формированию и совершенствованию у лиц с инвалидностью необходимых навыков к самостоятельной жизни.

Разработка плана мероприятий учебного (тренировочного) процесса по формированию навыков самостоятельного проживания строится на основании:

1) индивидуальной программы реабилитации/абилитации, выданной МСЭ (ИПРА);

2) индивидуальной программы предоставления социальных услуг, выданной управлением социальной защиты населения (ИПЗСУ);

3) индивидуальной программы сопровождаемого проживания инвалидов, включающей учебное (тренировочное) сопровождаемое проживание, оформленные в учреждении;

4) иного инструментария, необходимого для эффективного обучающего процесса, в т. ч. различных диагностических, реабилитационных и обучающих авторских методик, а также инструментария, разработанного специалистами учреждений.

Таким образом, к началу обучения на каждого получателя социальных услуг формируется пакет документов (общие сведения о получателе социальных услуг и первоначальная оценка потребностей и возможностей получателя социальных услуг), определяется оптимальный объем помощи и сопровождения, необходимого для индивидуальной и интенсивной отработки различных навыков.

### **2.2.2. Этапы учебного процесса**

Процесс обучения, включая учебное (тренировочное) сопровождаемое проживание, строится поэтапно с учетом личностных запросов на помощь и поддержку лиц с инвалидностью.



Этапы обучения:

1 этап – подготовительная сессия.

2 этап – учебная сессия.

3 этап – закрепительная сессия.

*1 этап: подготовительная сессия*

На этом этапе обучающиеся знакомятся с режимом, новыми обязанностями, требованиями и, как правило, становятся заинтересованными в получении новой возможности самостоятельного проживания (в т. ч. без родителей/попечителей) и включаются в различные виды деятельности.

Специалисты, задействованные в обучающем процессе, налаживают взаимоотношения в группе, проводят первые занятия на коммуникации для включения граждан в различные виды бытовой, социокультурной деятельности, наблюдают за обучающимися и по результатам выполнения мероприятий вносят коррективы в индивидуальные программы сопровождаемого проживания и иные соответствующие программы, планы (при необходимости).

Основные мероприятия подготовительной сессии:

- разработка диагностического инструментария для определения уровня готовности граждан к самостоятельному проживанию;

- составление индивидуального (личного) распорядка дня гражданина, в том числе оформленного с помощью пиктограмм, инфографики (при необходимости);

- разработка индивидуальной программы обучения гражданина по формированию навыков самостоятельного проживания;

- построения общей структуры дня, недели, месяца (алгоритм действий гражданина);

- разработка маршрутов передвижения с составлением графика сопровождения (с детальным планом местности в картинках и схемах);

- разработка пошаговых инструкций (устная, письменная) для каждого нового вида обучающей деятельности, вербальных инструкций (книги, самоучители, учебники, руководства и др., которые создают вербальные модели, рассчитанные на копирование описанных в них стереотипов и приемов поведения), в т. ч. в виде инфографики (пиктограмм), фотографий.

В процессе подготовительной сессии дополнительная мотивация инвалидов не требуется.

*2 этап: учебная сессия*

Основные мероприятия учебной сессии направлены на:

- формирование социальных компетенций (приспособленность к жизни, умение адаптироваться к изменяющимся условиям, ориентироваться в разнообразных ситуациях, работать в различных коллективах, способность к осуществлению ответственного выбора);

- развитие и сохранение навыков самообслуживания (гигиенические процедуры, принятие пищи, уход за одеждой и обувью и т.д.);

- развитие и сохранение навыков, необходимых для самостоятельной жизни (приготовление пищи, покупка продуктов и товаров, пользование общественным транспортом, использование банковских карточек, составление домашнего бюджета, ведение домашнего хозяйства, осуществление различных платежей и др.);

- обучение и сохранение навыков пользования техническими средствами реабилитации (при необходимости);

- обучение и сохранение навыков социально-средового взаимодействия и коммуникации (в т. ч. пользование мобильными телефонами, интернетом, ориентирование в пространстве и др.);

- адаптацию к самостоятельной жизни;

- организацию дневной занятости получателей социальных услуг, в том числе, организацию собственного досуга;

- получение основного общего, профессионального и дополнительного образования, прохождения профессионального обучения в образовательных организациях (при содействии социальных партнеров);

- организацию занятости в дневное время.

На данном этапе также важно организовать работу с родителями/законными представителями граждан и способствовать привлечению специалистов сторонних организаций к обучающему процессу (в т. ч. волонтеров, благодарителей).

На данном этапе учебный процесс граждан следует организовать не с помощью вербальной инструкции, а путем перехода от выполнения одной деятельности к другой самостоятельно без подсказки (в качестве алгоритма рекомендовано использовать последовательность графических изображений: фотографии, пиктограммы, напечатанные слова).

На данном этапе у участников обучающего процесса иногда наблюдается частичное снижение заинтересованности в выполнении заданий. Трудности вызваны неготовностью граждан к нагрузке более интенсивной, чем та, которую испытывали ранее (например, в

государственных учреждениях и/или в родительском доме). Здесь следует учитывать важность дополнительной мотивации инвалидов.

### *3 этап: итоговая сессия*

На данном этапе закрепляются полученные навыки, идет отработка правильного выполнения действий, ранее апробируемых при поддержке специалистов. У каждого обучающегося сроки прохождения обучения самостоятельному проживанию индивидуальны.

Для выполнения заданий, запланированных в рамках итоговой сессии, гражданам требуется меньший объем помощи со стороны сопровождающих, они стараются максимально самостоятельно выполнять задания. При активном взаимодействии специалистов и родителей/законных представителей происходит перенос сформированных навыков в домашние условия.

Благодаря повышению уровня самостоятельности при выполнении различных видов деятельности, у обучающегося изменяется самооценка, появляется стремление самостоятельно выполнять бытовую деятельность в условиях самостоятельного проживания, растет интерес к активной социальной жизни (в т. ч. в условиях раздельного проживания от родителей).

Сроки обучения определяются индивидуально к каждой отдельно взятой группе обучающихся (малой группе 4–5 чел.), либо конкретному гражданину и зависят от начальной подготовки гражданина, его потенциала и желания жить самостоятельно.

Таким образом, по завершению третьего этапа у обучающегося должны быть сформированы навыки поведения в быту, коммуникативные навыки, навыки средовой ориентации, а также изучены основы саморегуляции.

### *Планирование обучения*

Результатом эффективного и качественного обучающего процесса является четко спланированная и организованная работа междисциплинарной команды сотрудников: проведение практико-ориентированных мероприятий, ведение мониторинга результативности занятий, составление расписания, заполнение индивидуальных карт, проведение анализа результативности мероприятий и т. д.

## **2.2.3. Сотрудничество с родителями и местным сообществом**

Учебный процесс гражданина, как правило, занимает длительный период времени, при этом важно учитывать многогранность выстраивания

взаимодействия специалистов с родителями (законными представителями) и/или с персоналом иных организаций, которые обеспечивают дальнейшее сопровождение гражданина.

Успех обучения по каждому из содержательных направлений во многом зависит от готовности родителей (законных представителей) к сотрудничеству со специалистами (педагогами), так как данный процесс не может быть ограничен только рамками учебного проживания в государственных учреждениях, а должен иметь продолжение в условиях самостоятельного проживания или в семье.



Сотрудничество с родителями (законными представителями) проводится посредством консультаций, бесед, личных встреч с целью улучшения взаимоотношений граждан со своими близкими и решения семейных конфликтов, противоречий (если таковые имеются).

Для того, чтобы процесс адаптации граждан в условиях учебного (тренировочного) проживания происходил для них менее болезненно, специалисты на этапе предварительного знакомства обозначают:

- установки родителей (законных представителей) относительно самостоятельности их близких (обучающихся), принятые домашние традиции, предпочтения в чем-либо;
- проводят индивидуальные беседы, в ходе которых получают необходимую информацию о гражданах, например, выясняют у родителей (законных представителей), что граждане могут делать сами, какие у них приоритеты, что ожидают близкие от учебного процесса для развития самостоятельности граждан;
- обсуждают условия прохождения курса обучения и мероприятия, в которых предполагается обязательное участие родителей (законных представителей). Родителям предлагается ответить на вопросы разработанной анкеты.

При взаимодействии специалиста с родителями (законными представителями) и достижении соглашения между ними заключается договор, который предусматривает регулярные контакты для эффективного обучения гражданина.

*Родители (законные представители)* активно привлекаются:

- к составлению индивидуальной программы обучения;
- выполнению домашних заданий (если обучение на дому);
- участием в мероприятиях, организуемых для обучающихся.

Если обучение проводится в домашних условиях, то родители (законные представители) получают детальные рекомендации для его выполнения, описывают подробности выполнения задания обучающимся, а также трудности, с которыми он столкнулся и как их преодолел.

*Специалисты при взаимодействии с родителями (законными представителями):*

- консультируют и информируют о ходе обучения;
- высказывают свои пожелания и предложения;
- проводят родительские собрания;
- оказывают практическую помощь при планировании дня, организации бытовой деятельности и оказании психологической поддержки;
- проводят просмотр видеоматериалов процесса обучения в квартире (с комментариями);
- обсуждают организационные вопросы;
- заслушивают финансовые отчеты (при условии, что учебный процесс имеет затраты на питание, коммунальные платежи и расходные материалы).

Также для сопровождаемого проживания инвалидов отслеживаются результаты обучения родителей (законных представителей) путем проведения анкетирования, по результатам которого отмечаются изменения, полученные в ходе обучения, даются письменные рекомендации специалистов по дальнейшему обучению (в т. ч. на дому), повторению курса обучения, обсуждаются возможные варианты будущего сопровождаемого проживания.

### **2.3. Условия, необходимые для формирования навыков самостоятельного проживания**

Для организации учебного (тренировочного) сопровождаемого проживания необходимо учитывать:

- материально-технические условия;
- кадровые ресурсы;
- информационно-методические ресурсы;
- распорядок дня.

#### **2.3.1. Материально-технические условия и доступная среда**

В рамках обучающего процесса необходимо создать материально-технические условия, выполнять требования по созданию условий для доступной среды и помещению учебного проживания граждан.

*Материально-технические условия для проведения мероприятий:*

социальной реабилитации – актовый зал, библиотека, живой уголок, комната психологической разгрузки, методический кабинет, спортивная площадка, спортивный зал, учебный класс, швейная мастерская, молельная комната и др.;

профессиональной деятельности – трудовые мастерские (швейные и вязальные машины, приспособления для занятия гончарными работами и др.), столярная мастерская, теплица, учебные классы, компьютерный класс, садовые инструменты и др.;

спортивно-оздоровительной деятельности – кабинет лечебной физкультуры, БОС-тренажеры, спортивный зал со спортивным инвентарем;

социально-медицинской реабилитации – кабинеты врачей (психиатров, терапевтов, стоматолога, дерматовенеролога, невролога), процедурный и физиотерапевтический кабинеты, кабинет медицинского массажа; сестринские и санитарские посты, оборудованные для круглосуточного функционирования;

социокультурной деятельности – актовый зал, кабинеты для досуга и трудовой занятости.



*Требования, необходимые для создания доступной среды и обеспечения техническими средствами реабилитации:*

1) обеспечение среды проживания – функциональные кровати, противоскользящие покрытия, горизонтальные отбойники с поручнями, кресло-коляска для душа, табло светодиодное для текстовой информации, подъемники электрические, установка информаторов, извещателей, абонентских устройств и т. д.;

2) требования к жилым помещениям – жилая комната; санузел совмещённый (проектировка умывальников, туалетов для инвалидов-колясочников, удобного направления открывания дверей в кабинках туалета); коридор (не меньше 4-х кв. м.); наличие съёмных пандусов в дверные проёмы; необходимые размеры всех дверей, санузла и площадки в подъезде и др.;

3) требования к территории – благоустроенность территории (ограждения, освещение, озеленение, наружное электрическое освещение, пешеходные дорожки, парковка, оборудование площадок для подвижных, спортивных игр, зоны отдыха, тропа здоровья, бассейн с подогревом); расстояние до промышленных предприятий, оживлённых дорог и железнодорожных путей должно быть не менее 3 000 метров.

4) требования к наличию/функционированию технических средств реабилитации и транспортных средств с учетом ограничений жизнедеятельности гражданина – тифлотехнические средства реабилитации и собаки-проводники (для слепых и слабовидящих инвалидов); сурдотехнические средства (для глухих и слабослышащих инвалидов); кресла-коляски, функционально-эстетическая одежда (для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, отсутствием конечностей) и др.

Также на территории целесообразно создать приусадебный участок с огородом, полупрофессиональной теплицей, садом (при возможности).

#### *Требования к помещению учебного проживания*

Помещение учебного проживания может быть создано на базе учреждения социального обслуживания, общежития, тренировочной квартиры (в т. ч. квартиры на первом этаже обычного жилого дома), специализированного жилого фонда.

В помещении, предназначенном для обучающего процесса, рекомендовано иметь:

- комнаты для проживания, в каждой из которых во время обучения могут проживать по два человека; при размещении учитывается пол, индивидуальные особенности и потребности; в комнатах должно быть: диван, кровать-тахта, шкаф для одежды, письменный стол, прикроватная тумба, в общей комнате – мягкий уголок, стеллажи для книг, материалов для досуга;

- общую комнату для проведения совместных мероприятий (вместительную), предназначенную для занятий, досуга, планирования и др.; место для работы персонала;

- кухню с оформлением зоны приготовления и приема пищи (с учетом места для человека на кресле-коляске), оснащенную посудой, бытовыми приборами (посудомоечной машиной, микроволновой печью, кухонным комбайном, электрическим чайником);

- санузел, включающий туалет с пространством для поручней, место для приема душа (без душевой кабины); установка дополнительного водонагревателя;

- кабинет для персонала.

*Доступ в помещение* для проведения обучающих мероприятий (в т. ч. в тренировочную квартиру) должен быть оборудован с учетом особых потребностей граждан, имеющих различные нарушения жизнедеятельности (например, для граждан с нарушением опорно-двигательного аппарата – у

подъезда и в подъезде дома должны быть сооружены пандусы, в квартире расширены дверные проемы, совмещен санузел с душевой зоной, санузел оборудован поручнями и др.).

*Шаговая доступность.* Помещение для учебного проживания целесообразно расположить в доме, вблизи которого находятся магазины, банк, остановка городского автобуса и другие важные для жизни человека объекты.

*Эргономические требования организации учебной (тренировочной квартиры).* Тренировочная квартира – жилое помещение, соответствующее принципам организации эргономического пространства, используемая как среда обитания для инвалидов и граждан с различными ограничениями жизнедеятельности; оснащенное различными специальными приспособлениями и оборудованием, адаптированной мебелью, бытовыми приборами и специализированным рабочим местом, отвечающими потребностям инвалидов.

Тренировочная квартира включает несколько обязательных зон: прихожая зона, гостиная зона, зона проведения практических занятий, кухонно-бытовая зона, санузел:

1) *прихожая* должна предусматривать адаптированную дверную ручку во входной двери, специальное приспособление для поворота дверного ключа, оборудование мебелью (шкаф для одежды, банкетка) и вешалками, доступными для инвалида, пользующегося креслом-коляской, различными приспособлениями для одевания, раздевания и захвата предметов (рожками для обуви и приспособлениями для снятия ботинок, держателями одежды, крюками для одевания и раздевания, захватом для поднятия предметов с пола, доставания их с полки и др.);

2) *гостиная зона* включает в себя раскладной диван, который оснащен модифицированной прикроватной тумбой, горизонтальным и вертикальным поручнями для самостоятельного вставания в постели; шкаф для одежды. Должен быть предусмотрен набор приспособлений для открывания-закрывания штор, форточек (фрамуг), приспособления для застегивания пуговиц;

3) *зона проведения практических занятий* для восстановления двигательной активности рук, развития подвижности суставов, укрепления мышц и тренировки мелкой моторики включает тренажеры для разработки верхних и нижних конечностей; тренажеры для развития силы мышц

пальцев, кисти, запястья, предплечья; массажеры, валики, мячики, эспандеры и др.;

4) *кухонно-бытовая зона* оснащена холодильником, электрической варочной поверхностью, микроволновой печью, вытяжкой, духовым шкафом, посудомоечной и стиральной машинами. Кухонная мебель должна быть доступной для лиц с различными ограничениями жизнедеятельности (специально изготовленная мебель, приспособленная для пользования инвалидами-колясочниками). Кухонный стол должен иметь регулируемую высоту, что позволяет им пользоваться инвалиду в кресле-коляске или в специальном рабочем кресле (стуле);

5) *санузел* должен быть оформлен со всеми нормами для проживания лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для всей мебели следует подбирать такие типы фурнитуры, пользование которыми осуществляется простым нажатием. Диапазон высот установки оборудования для инвалидов на кресле-коляске должен находиться в пределах 0,4–1,4 м.

Шкафы (напольный, навесной) рекомендуется оборудовать раздвижными дверцами, удобными широко захватными ручками-рычагами, неглубокими полками, имеющими большую площадь для свободного размещения кухонной утвари: сковородок, кастрюль, тарелок, кружек.

Мойка должна быть оборудована удобными рычажными кранами, оснащена щетками (на присосках) для мытья посуды, приспособлениями для чистки овощей. Стол обеденный модифицированный необходимо дополнить специальной посудой.

На кухне должны быть вспомогательные средства для:

- приготовления пищи и напитков (средства для взвешивания и измерения, резки, рубки, чистки продуктов, бытовые электрические машины и др.);

- ведения домашнего хозяйства (совки, щетки, губки, швабры и др.);

- открывания бутылок, банок, для захвата и удержания, держатели щеток, «хваталки»;

- помощи в еде и питье (термопот, чайник, специальные дозаторы сыпучих продуктов, специальные ножевые изделия, специальные кружки и стаканы, чашки и блюда, подносы, нажимные резак и др.).

Расположение мебели должно позволять передвигаться по кухне гражданам с различными ограничениями, в том числе и на кресле-коляске.

В тренировочной квартире, в общежитии, специализированном жилье получатели социальных услуг совершенствуют навыки самостоятельного проживания при содействии сотрудников, при этом степень содействия со стороны сотрудника постепенно снижается, в то время как степень независимости обучаемого возрастает.

Рекомендовано выбирать такую форму устройства жизни для лиц с инвалидностью, готовых к самостоятельному проживанию, как общежитие, которое имеет большую степень свободы по сравнению с учреждениями социального обслуживания: имеется свободный режим посещения, рядом всегда присутствуют сотрудники сопровождения (для помощи в любое время).

### **2.3.2. Кадровые ресурсы**

Работа сотрудников базируется на уважении человеческого достоинства каждого гражданина, обеспечивает благоприятное воздействие на развитие его личности и максимально возможное включение в активную жизнь общества.

В организации учебного процесса участвуют специалисты междисциплинарной команды: специалист по социальной работе, социальный педагог, психолог, воспитатель, социальный работник, специалист по работе с семьей, педагог дополнительного образования, мастер производственного обучения, инструктор по труду (трудовой терапии), инструктор ЛФК и инструктор по адаптивной физкультуре, медицинский персонал (врачи, медицинская сестра по физиотерапии и массажу, средний и младший медицинский персонал и др.), заведующий отделением, юрисконсульт, руководитель.

В учебный процесс в каждом конкретном случае вовлекаются разные специалисты в соответствии с планом обучения гражданина, к которым предъявляются соответствующие требования для осуществления конкретной деятельности.



Специалисты:

- несут ответственность за соблюдение всех правил и норм, обеспечивающих безопасность и сохранение здоровья клиентов;

- участвуют в оказании услуги в соответствии с должностными инструкциями;

- планируют, организуют, проводят мероприятия и анализируют результаты;

- повышают свою квалификацию.

Специалисты проводят обучающие мероприятия по формированию навыков в быту; навыков социальной ориентации; коммуникативных навыков; навыков саморегуляции; трудовых навыков.

*Специалист по социальной работе* разрабатывает индивидуальную программу обучения граждан (при содействии психолога, социального педагога); занимается организационно-правовыми вопросами сопровождения; осуществляет связь с организациями и специалистами, которые оказывают услуги сопровождаемого проживания; поддерживает контакты с родителями (законными представителями) и др.

*Социальный педагог (тьютер)* помогает сопровождать гражданина на занятия, проводимые в рамках учебного процесса, в поездках на транспорте, при оплате коммунальных и иных услуг, в иные инстанции, а также содействует включению в трудовой процесс, совместно с психологом участвуют в составлении индивидуальных планов сопровождения.

*Социальный работник* непосредственно осуществляет сопровождение граждан, участвует в обучении навыкам бытовой и социально-коммуникативной деятельности, организации досуга; оказывает помощь при осуществлении бытовой деятельности (покупки, приготовление пищи, уборка помещения, уход за вещами, и др.), самообслуживания и проведении гигиенических процедур (одевание и раздевание, прием пищи, туалет, уход за телом и др.), досуговой деятельности (помощь в выборе, подготовке, осуществлении мероприятий и др.). При постоянном (круглосуточном) сопровождении – осуществляет уход за гражданином, оказывает интенсивную помощь в передвижении, осуществлении гигиенических процедур, прочей бытовой деятельности, а также в проведении свободного времени.

*Социальный педагог* – контактное лицо для сопровождаемого гражданина (в т. ч. при общении с кровными семьями). Социальный педагог непосредственно участвует в обучающем процессе по формированию навыков самостоятельного проживания.

*Психолог* работает над созданием психологического климата, способствующего позитивному психосоциальному развитию гражданина, налаживанию доброжелательных конструктивных отношений между всеми участниками сопровождаемого проживания (включая граждан и сотрудников), соседей по дому, родственников. Психолог проводит коррекционные консультации, в индивидуальном порядке занимается сексуальным воспитанием молодых граждан/пар и готовит их к семейной

жизни, привлекается в процесс прекращения серьезных поведенческих трудностей граждан и поддержанию мотивации к позитивному настрою и положительным действиям.

*Воспитатель* – контактное лицо для сопровождаемого в роли «близкого заботящего человека», который обладает высокой эмпатией и профессионализмом, ориентируется в вопросах общей и социальной педагогики, психологии и основах здорового образа жизни.

В учреждениях, в которых организовано обучение граждан с ментальными нарушениями, осуществляется взаимодействие с *психотерапевтом или психиатром*, который проводит очные консультации по коррекции назначений препаратов и их дозировки. Первичное обращение к психиатру происходит по решению консилиума при условии, если наблюдается сложное поведение, при котором не срабатывает психологическое вмешательство.

*Руководитель* организует и координирует работу специалистов сопровождаемого проживания, обеспечивает своевременное заполнение и ведение необходимой документации, решение материально-технических и финансовых вопросов в организации обучающего процесса.

В обучающем процессе могут участвовать и иные сотрудники. Функционал сотрудников может отличаться в зависимости от специфики учреждения, особенности ограничений жизнедеятельности сопровождаемых граждан (в т. ч. их возраста, гендерной принадлежности).



Уровень квалификации работников, участвующих в организации сопровождаемого проживания, определяется следующими параметрами:

- 1) наличие образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта;
- 2) профессиональная переподготовка по вопросам организации сопровождаемого проживания инвалидов и лиц с ОВЗ.

С целью определения необходимого объема обучающих мероприятий специалисты определяют уровень сформированности всех навыков гражданина, необходимых для самостоятельного проживания.

Весь учебный процесс осуществляется с целью развития личностного потенциала обучающихся и поддержку их самореализации.

Основные функции специалистов, участвующих в организации обучающего процесса граждан (в разрезе формирования навыков самостоятельного проживания), представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Основные функции специалистов, участвующих  
в организации обучающего процесса**

№ п/п	Функции специалистов	Должность специалистов
<b>1. Формирование навыков в быту</b>		
1.1.	Обучение навыкам самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, санитарно-бытовой деятельности (личная гигиена, прием и приготовление пищи, уборка комнат и помещения, уход за одеждой и обувью, оказание первой доврачебной помощи)	Социальный педагог, социальный работник, воспитатель, медицинский персонал, инструктор ЛФК
1.2.	Обучение организации дня, распределению дел, планированию расходов (покупки, коммунальные и другие платежи)	
<b>2. Формирование коммуникативных навыков</b>		
2.1.	Обучение ориентации в окружающей среде, этики общения, умению пользоваться транспортом, телефоном, магазином, общественными службами, официальными учреждениями и др.	Специалист по социальной работе, психолог, социальный педагог, воспитатель
2.2.	Сопровождение, содействие и контроль в посещении общественных мест, (магазинов, почты, мероприятий), городского транспорта, передвижение по городу и др.	
<b>3. Формирование навыков социально-средовой ориентации</b>		
3.1.	Обучение правилам безопасного поведения, правилам поведения в общественных местах и в транспорте, соблюдение общепринятых норм и правил (в т. ч. правила пользования ТСР)	Специалист по реабилитации инвалидов, психолог, специалист по социальной работе, инструктор по адаптивной физической культуре
3.2.	Обучение социально-коммуникативной деятельности с членами семьи, со сверстниками, с противоположным полом, со знакомыми и сопровождающим персоналом, с незнакомыми людьми (развитие общения, выстраивание межличностных отношений, ориентация в социальном пространстве)	
<b>4. Формирование навыков саморегуляции</b>		
4.1.	Обучение методам/приемам саморегуляции организма, самоанализу, концентрации внимания, правильному реагированию на стресс, восприятию и оценке ситуаций	Психолог, педагог

### 2.3.3. Информационно-методические ресурсы

Для качественной организации учебного процесса обязательно использовать информационно-методические ресурсы, такие как:

- программа подготовки специалистов по сопровождаемому проживанию, в т. ч. с применением интерактивных форм обучения сотрудников;

- программы обучения граждан социальным компетенциям, в т. ч. индивидуальные учебные программы;

- учебно-методические пособия и рекомендации по организации образовательного процесса для формирования навыков самостоятельного проживания;

- инструкции, схемы, алгоритмы взаимодействия сотрудников;

- раздаточный материал, предназначенный для обучающихся граждан;

- информационные площадки (учреждения и социальных партнеров) для тиражирования опыта самостоятельного проживания граждан, на которых освещаются все аспекты обучающего процесса (объекты и субъекты обучающего процесса, используемые жилые площади, результаты учебного (тренировочного) сопровождения, перспективы развития и др.): официальные сайты, социальные сети;

- иные методические материалы, необходимые для каждой отдельно взятой организации в соответствии со спецификой их работы.



Важным документом в организации учебного процесса является инструкция действия сотрудников в экстренных случаях (алгоритм действия):

- 1) не паниковать;

- 2) остановись, подумай над способом оказания помощи;

- 3) позвони сменному специалисту и узнай о состоянии здоровья гражданина накануне;

- 4) по возможности разрешить сложившуюся ситуацию индивидуально с гражданином;

- 5) остальным гражданам во время разрешения данной ситуации дать конкретное поручение (чтобы отвлечь их внимание от случившегося и занять другой полезной деятельностью);

- б) стремиться самостоятельно разрешить сложившуюся ситуацию, если нет, то позвонить ответственным лицам;

7) совместно со специалистами разработать план выхода из сложившейся ситуации;

8) при необходимости получить рекомендации психиатра;

9) при необходимости позвонить в пожарную, полицию, скорую помощь (номер 001, 002, 003 с мобильного телефона).

### **2.3.1. Распорядок дня**

Распорядок дня может варьироваться по последовательности действий и времени взаисимости от категории граждан, возрастного ценза, степени их ограничений, уровня владения навыками к самообслуживанию и др.

Обучающий процесс входит в распорядок дня каждого гражданина и включает следующую последовательность действий:

- подъем;
- зарядка;
- санитарно-гигиенические процедуры;
- завтрак;
- рабочее (учебное) время;
- обед;
- время отдыха (тихий час);
- трудовая деятельность по организации быта (учебное время);
- общественно-полезный труд (учебное время);
- дежурство;
- полдник;
- свободное время (спорт, досуг, активный отдых);
- ужин;
- отдых;
- санитарно-гигиенические процедуры;
- сон.

Режим дня должен обеспечивать рациональное сочетание образовательной и трудовой деятельности, а также наличие личного свободного времени, возможность участия инвалидов в массовых мероприятиях.

На протяжении всего дня осуществляется сопровождение гражданина с дозированным оказанием помощи, обучением, консультированием в групповой и/или индивидуальной формах.

# ГЛАВА 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОБУЧЕНИЮ НАВЫКАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПРОЖИВАНИЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

## 3.1. Формирование навыков поведения в быту

Обучение инвалидов навыкам поведения в быту предусматривает проведение мероприятий по овладению навыками самообслуживания (в том числе с помощью технических средств реабилитации), выполнения элементарных жизненных операций (приготовление пищи, уборка помещений, стирка и штопка белья, уход за одеждой и обувью и др.).

### 3.1.1. Самообслуживание

Обучение практическим навыкам самообслуживания включает мероприятия:

- личная гигиена;
- прием и приготовление пищи;
- уборка комнат и помещения;
- уход за одеждой и обувью.

#### Блок 1. Личная гигиена



**Цель обучения:** ознакомить гражданина с правилами личной гигиены, развить умение пользоваться инструментарием (зубной щеткой, расческой, зеркалом, бритвой, клипсерами для ногтей, машинкой для стрижки волос и др.).

К личной гигиене относится: уход за своим телом, уход полостью рта и волосами, уход за руками и ногтями. Предметы, средства личной гигиены, личные вещи: мыло, полотенце, мочалка, бритва, клипсеры для ногтей, пинцет, триммер для носа, машинка для стрижки волос, дезодоранты и

антиперспиранты, бальзам для губ, пемза для ног, зубная щетка, зубная паста, сережки, шлепки и сандалии.

Предметы личной гигиены должны быть индивидуальными во избежания различных инфекционных заболеваний.

### **Уход за своим телом**

*Прием душа* – процедура рекомендуется утром и вечером с использованием теплой воды, мыла/геля для душа: раздеться, зайти в душевую кабину, надеть шапочку, включить воду, намылить мочалку и тщательно помыть тело, а также побриться и затем воспользоваться дезодорантом.

Если нет возможности принимать ежедневно душ, то ноги мыть необходимо ежедневно (или несколько раз в день). Также необходимо следить, чтобы при подрезании ногтей на ногах срез не был овальным во избежание ранения кожи пальца при отрастании.

*Уход за кожей лица* – процедура рекомендуется утром с использованием специальных средств, пригодных для конкретного типа кожи: наполнить емкость водой, умыть лицо теплой водой с мылом для удаления кожных выделений, пыли, грязи с поверхности кожи. Снимать макияж рекомендуется специальными средствами, после чего следует умыться.

*Уход за кожей рук и ногтей* – процедура мытья рук проводится обязательно перед едой, после посещения туалета и общественных мест, а также после работы с инструментами, химикатами, моющими средствами (для этого желательно применять резиновые перчатки, как удобное средство защиты рук и ногтей). Необходимо вымыть руки теплой водой, высушить и увлажнить кремом для рук.

### **Уход за полостью рта и волосами**

*Уход за полостью рта* (чистка зубов) – процедура проводится утром и вечером: зубную щетку следует ополоснуть теплой водой; открутить колпачок от тюбика зубной пасты и выдавить на щетку; почистить зубы. Помимо зубной пасты, можно для чистки применять зубной порошок, зубную нить. Рекомендуется после каждого приема пищи периодически ополаскивать полость рта теплой водой или специальным раствором (эликсиром). Использование зубной щетки другого человека недопустимо; щетку необходимо менять один раз в 3–4 месяца.

*Уход за волосами* – процедура ухода за волосами включает их расчесывание, плетение в косы (девочкам), собирание в «пучок»; процедура мытья головы производится шампунем по мере загрязнения и в зависимости от типа волос, но не менее двух раз в неделю. Рекомендуется использовать шампунь, который подходит по типу волос. После мытья волосы сушат махровым полотенцем или феном при умеренной температуре. Мокрые волосы не желательно расчесывать, так как они хрупки. Стрижка волос тоже является важным фактором ухода за волосами.

Требования сотрудников, осуществляющих уход:

- длинные волосы – собраны;
- обувь – удобная на плоской подошве;
- ногти – подстрижены;
- парфюм без резкого запаха;
- отсутствие (минимум) украшений, которые могут травмировать

клиента.

Одежда

сотрудников должна быть опрятной, удобной и скромной: не допускается ношение коротких юбок, слишком глубоких декольте и высоких каблуков. Также важно подобрать одежду и для ночного времени суток.

#### Навыки

- ✚ выполнять утренний и вечерний туалет (мыть руки, лицо, уши, шею, ноги, чистить зубы); вечером мыть тело;
- ✚ мыть и расчёсывать волосы;
- ✚ чистить и подстригать ногти на пальцах рук и ног;
- ✚ пользоваться предметами и средствами гигиены, правильно их хранить;
- ✚ пользоваться дезодорантом;
- ✚ оценивать свой внешний вид (чистота лица, рук, волос, состояние ногтей, опрятность одежды, обуви).

## Блок 2. Прием и приготовление пищи



**Цель обучения:** обучить навыкам приема и приготовления пищи, развить умение пользоваться инструментарием (кастрюли, посуда, столовые приборы, чайник, салфетки, микроволновка и др.), получить знания о культуре питания.

Формирование навыков приготовления пищи включает обработку продукта, приготовление его и употребление в пищу, а также развитие

эстетического вкуса при оформлении блюда и сервировки стола, умение работать с продуктами последовательно.

Для формирования навыков приема пищи необходимо знать:

- основы правильного питания;
- свойства продуктов и их воздействия на организм, умение их правильно выбирать и готовить, по максимуму используя все полезные вещества;
- правила подачи блюд и приёма пищи, т. е. знание культуры потребления готовой пищи;
- экономичное отношение к продуктам питания.

На первом занятии по приготовлению пищи проводятся следующие мероприятия:

- 1) диагностика способностей гражданина по приготовлению простейших блюд (например, бутербродов);
- 2) подготовка материалов и оборудования к занятию;
- 3) инструктаж участников по технике безопасности.

Особое внимание надо обращать на режим питания и качество продуктов (соответствие химического состава пищи потребностям организма).

### **Режим питания**

Режим приема пищи составляется в соответствии с принципами:

- кратность приемов пищи: 4-х разовый;
- распределение пищи по отдельным приемам: по 20 % на завтрак и ужин, 10 % на второй завтрак, 40 % на обед, 10 % на второй ужин;
- интервалы между ними, время приема пищи: не более 4–5 часов.

Оптимальный режим питания (соотношение всех составляющих) обеспечивает ритмичность и эффективность работы пищеварительной системы, нормальное переваривание и усвоение пищи, высокий уровень обмена веществ, хорошую работоспособность.

### **Сервировка стола**

Для каждого блюда должна быть своя сервировка, при которой желательно использовать одинаковые приборы; зона комфорта каждого человека составляет 80 см пространства.

Тарелки рекомендовано ставить посередине выделенного места на расстоянии 2 см от края, при этом глубокая посуда ставится на плоскую (при планировании подачи нескольких блюд). Ложки, вилки и ножи размещаются острием вверх, справа – ножи, слева – вилки; бокалы и стаканы – справа.

### **Культура приема пищи**

Для полноценного усваивания пищи организмом принимать пищу необходимо регулярно, в спокойной обстановке, не акцентируя внимание на телевизионных программах, мобильном телефоне, чтении и т. д. Пищу следует принимать в теплом виде, небольшими кусочками, тщательно прожевывая.

Также важно учитывать, что после приема пищи нежелательно принимать горизонтальное положение во избежание плохого переваривания.

### **Правила гигиены на кухне**

Соблюдение правил гигиены на кухне – самое важное условие в приеме и приготовлении пищи. Основные правила гигиены включает следующие компоненты:

- мытье рук до/после еды и во время приготовления пищи;
- готовность блюд;
- правильное и безопасное хранение продуктов (соблюдение сроков годности и температурного режима продуктов, хранение оставшейся еды в соответствующих контейнерах);
- тщательная очистка поверхности кухонных шкафов и столов после каждого использования;
- раздельное хранение продуктов; использование разных разделочных материалов (доски) для рыбы, мяса, овощей, молочных продуктов и хлеба;
- очистка (мойка) разделочной доски после каждого использования;

- регулярный вынос мусора и поддержания чистоты на кухне (холодильника, раковины, разделочного стола и иных кухонных приспособлений).

### **Правила безопасности на кухне**

Прием и приготовление пищи требуют знаний правил безопасности на кухне:

- уделить особое внимание при работе с кухонными электроприборами, перед работой с ними ознакомиться с правилами сборки, разборки, замены сменных механизмов;

- пользоваться только сухими специальными кухонными рукавицами при работе с горячим металлическим оборудованием (сковородами и кастрюлями);

- аккуратно складывать ножи в раковины, чтобы при мытье не пораниться, либо класть их отдельно от грязной посуды;

- складывать ножи на плоскую поверхность, а не лезвием вверх;

- держать полы на кухне в чистоте и сухости, во избежание травм и инфекций.

### **Блок 3. Уборка комнат и помещений**



**Цель обучения:** ознакомить гражданина с правилами уборки комнат и помещений, развить умение пользоваться инструментарием (веником, пылесосом, ведром, половой щеткой, тряпкой, салфеткой и др.).

Содержание жилых помещений в чистоте является составляющей здорового образа жизни: «Чистота – залог здоровья». Уборка комнат

### **Навыки**

✚ различать продукты питания разных групп: овощи/фрукты, молочные/мучные/мясные/рыбные продукты, крупы, кондитерские изделия;

✚ определять способы употребления в пищу (в сыром, варёном, жареном виде) разных продуктов питания;

✚ различать доброкачественные (пригодные к употреблению) и испорченные (непригодные к употреблению) продукты;

✚ размещать продукты питания в соответствующих местах хранения;

✚ обрабатывать продукты питания перед приёмом в пищу;

✚ готовить простейшие блюда и сервировать стол;

✚ правильно пользоваться бытовой техникой;

✚ убирать помещение кухни, стол и мыть посуду;

✚ соблюдать правила приёма пищи, культуру поведения и общения за столом

включает уборку пола, стен, окон помещений, где проживают и отдыхают граждане, а также влажную уборку поверхностей.

При уборке комнат и помещения следует выполнять 2 основные правила:

- не суетиться: каждый шаг – это действие, направленное на чистоту;
- не отвлекаться: отключить телевизор и иные требующие внимания источники информации.

*Комплекс мероприятий*, необходимых для формирования у гражданина хозяйственно-бытовых навыков самообслуживания, включает:

- диагностику способностей гражданина к трудовой деятельности, в том числе подготовку к проведению работ (в т. ч. для развития тактильных ощущений и координации движения);

- оценку фронта работ: определить весь спектр работы и последовательность уборки, затем отметить самые проблемные зоны и места, которые необходимо убрать в первую очередь;

- подготовку материала и оборудования к занятию: веник, пылесос, швабра, ведро для воды; половая щетка; тряпки, салфетки для влажной уборки (отдельно для пола, мебели и т. д.); резиновые перчатки; моющие и чистящие средства для разных поверхностей и др.);

- инструктаж участника занятия по технике безопасности (в т. ч. по работе с пылесосом);

- алгоритм выполнения (пошаговый);

- определения места для хранения хозяйственного оборудования.

Убирать жилое помещение рекомендуется в следующем порядке: комнаты, кухня, прихожая, санузел.

*План уборки* комнат и жилого помещения включает следующие мероприятия:

- выбросить мусор;

- пропылесосить полы;

- протереть пыль влажной тряпкой со всех горизонтальных поверхностей;

- навести порядок в шкафах и тумбах, протереть влажной тряпкой все предметы декора, стоящие на них (вазы, сувениры, рамки с фото и т. д.);

- вымыть полы;

- полить растения.

1) Уборка пылесосом.

Для уборки пола, пыли и загрязнений с поверхностей, как правило, пользуются пылесосом – это универсальный прибор, работающий на очищение поверхности за счет всасывание потоком воздуха.

## 2) Влажная уборка.

Традиционно влажную уборку проводят после того, как пропылесосили коврики, дорожки, иные поверхности. Затем влажной тряпочкой удаляется пыль с поверхности мебели, бытовой техники, светильников и различных предметов интерьера. После этого моют пол теплой водой, добавив в нее дезинфицирующие моющие вещества.

Влажная уборка имеет наибольшую ценность для людей, страдающих от аллергии или какого-либо вирусного заболевания.

## 3) Заправка кровати.

Заправка кровати требует умения пользоваться матрасом, подушкой, одеялом, простынею, покрывалом, пододеяльником, наволочкой. На первом занятии проводится:

- диагностика способностей гражданина по застиланию кровати;
- подготовка материалов и оборудования к занятию (матрас, подушка, одеяло, простынь, покрывало, пододеяльник, наволочка); инструктаж участника по технике безопасности.

Для правильной заправки кровати необходимо провести последовательные действия:

- снять с кровати одеяло, покрывало и подушки в сторону (не на пол);
- постелить простынь по размеру; заправить углы простыни по углам матраса;
- надеть наволочку на подушку;
- надеть пододеяльник на одеяло, при этом целесообразно использовать только те пододеяльники, отверстие которых находится с края, а не посередине;
- встряхнуть одеяло (для принятия ровной формы) и накрыть им простынь по всей длине кровати;
- постелить покрывало поверх одеяла по всей длине кровати.

## Навыки

- ✚ наводить порядок в помещении;
- ✚ застилать постель;
- ✚ удалять пыль с мебели, зеркал и др.;
- ✚ подметать и мыть, пол;
- ✚ пользоваться механической щеткой для чистки ковровых покрытий; вытряхивать половики;
- ✚ пользоваться пылесосом, холодильником;
- ✚ выполнять уборку квартиры (повседневную, еженедельную, сезонную)

## Блок 4. Уход за одеждой и обувью



**Цель обучения:** ознакомить гражданина с правилами ухода за одеждой и обувью и развить умение пользоваться инструментарием (утюгом, стиральной машиной, сушилкой).

### Уход за одеждой

За вещами, которые носит человек, необходимо правильно ухаживать (стирать, сушить, утюжить, чистить и выводить пятна) в соответствии с информацией, имеющейся на товарном ярлыке: сведения о размере изделия, составе ткани, из которой оно изготовлено.

Оборудование и материалы, необходимые для ухода за одеждой: чистящие средства, щетка для чистки одежды, стиральная машина или средства для ручной стирки (емкость для стирки белья, ковш), стиральный порошок, мыло, сушилка для белья, прищепки, пятновыводитель, утюг и иные сопутствующие материалы.

На первом занятии с гражданином:

- проводится диагностика способностей гражданина по уходу за одеждой;
- подготавливается оборудование и материалы;
- проводится инструктаж по технике безопасности;
- проводится демонстрация конкретных действий (по данному направлению обучения).

### *Стирка белья*

Перед началом стирки необходимо рассортировать грязные вещи по видам ткани, цвету и загрязненности (изделия из хлопчатобумажных и льняных тканей, цветное и белое белье стирают отдельно от других), а также проверить все карманы, чтобы они были пустыми.

1) Алгоритм ручной стирки и сушки белья:

- набрать в таз теплой и растворить в ней стиральный порошок для ручной стирки (ориентировочно полторы столовых ложки);
- замочить в мыльном растворе на 15-30 минут несколько вещей, имеющих наиболее светлые тона ткани, предварительно потерев сильно загрязненные места ткани руками или щеткой (при необходимости);
- каждую вещь простирать руками, уделяя внимание сильным загрязненным местам (воротники, манжеты рукавов, места под мышками);
- отжать белье руками по окончании процесса стирки мылом (порошком) и переложить в другую пустую емкость;
- налить в таз чистой теплой воды с кондиционером, ополоскать белье несколько раз до полного удаления мыльного раствора;
- вывесить белье для просушки, предварительно его отжав.

2) Алгоритм машинной стирки белья (режимы работы стиральной машины необходимо изучить по инструкции):

- рассортировать одежду по виду ткани;
- рассортировать одежду по цвету;
- загрузить одежду в машину (согласно рекомендованному весу белья, так как одежда должна свободно вращаться в машинке при стирке и полоскании);
- включить стиральную машину, при этом выбрав соответствующий режим.

*Сушка белья*

Изделия выворачивают на изнаночную сторону и встряхивают, чтобы расправились складки. Постельное белье лучше сушить, развешивая за длинную сторону, а полотенца – за короткую. Рубашки и блузки сушат на плечиках, а брюки прикрепляют к веревке за пояс несколькими прищепками.

Для трикотажа, изделий ручной вязки рекомендована деликатная сушка, для этого белье раскладывают для просушки горизонтально, подложив ткань.

*Химчистка верхней одежды*

Платья, костюмы, брюки, пальто рекомендуется чистить в специализированных организациях, которые выполняют химчистку в специальных машинах.

Меховые изделия требуют наиболее тщательного ухода. Они должны храниться в чехлах из воздухопроницаемой, хорошо проветриваемой ткани. Такие вещи желательно ежегодно сдавать в химчистку.

### *Глажка одежды*

Глаженье белья производится на гладильной доске (или горизонтальной поверхности, покрытой соответствующей тканью). Белье утюжат чуть влажным, при этом температура нагрева утюга для разных видов ткани должна быть разной (температура регулируется на утюге). Если белье пересохло, его утюжат утюгом с пароувлажнителем или заворачивают на несколько минут в мокрое полотенце.

Начинать глажку лучше с вещей из более тонких и хрупких тканей (на более низких температурах). После завершения глаженья вещи аккуратно складывают или развешивают на плечики.

После завершения глаженья одежды необходимо убрать на место остывший утюг и гладильную доску.

### *Хранение одежды*

Перед сезонным хранением одежду надо обязательно постирать, почистить и хорошо просушить, либо отдать в химчистку.

Верхнюю одежду (пальто, плащи, пиджаки и куртки) необходимо периодически проветривать и вешать на плечики. Размер плечиков должен соответствовать размеру одежды во избежание деформации рукавов или провисания плеч, при этом ее необходимо застегнуть на одежде все пуговицы и молнии.

Хранить одежду необходимо в сухих, проветриваемых помещениях, в шкафу или в гардеробе, в специальных бумажных или полиэтиленовых мешках, чтобы защитить от проникновения пыли. Исключение составляет одежда из кожи, т.к. кожаные изделия не рекомендуется хранить в полиэтиленовых мешках. В помещении, где хранится верхняя одежда, желательно иметь средство от моли.

### **Ремонт одежды**

Для пришивания пуговицы необходимо выбрать подходящую пуговицу и нитки, соответствующие цвету пуговицы, одежде и ниткам, которыми пришиты другие пуговицы.

Наложение заплатки используется в местах больших разрывов ткани. Ликвидировать разрыв (дыру) ткани можно не только с помощью заплатки, но и с помощью простой штопки.

### **Уход за обувью**

Хранить обувь лучше всего в сухих местах, куда не проникают солнечные лучи. Светлую желательно хранить отдельно от темной. Обувь,

которой пользуется каждый день, рекомендовано держать в специальном шкафчике. Новую обувь желательно смазать кремом. Обувь чистят с вечера и сушат при комнатной температуре. Для быстрой сушки имеются специальные электросушилки. Надевают обувь с помощью специальной ложки (рожка), во избежание смятия задников обуви.

Резиновую обувь носят только в дождливую погоду, ее следует надевать при температуре выше 0 градусов и нельзя сушить близко к огню, во избежание возникновения трещин на ней.

Таким образом, в ходе проведения практических занятий по ведению домашнего хозяйства у инвалидов формируются навыки самообслуживания, умение ухаживать за одеждой, обувью, чистить, стирать, гладить, выполнять элементарный ремонт одежды, а также совершенствуются доступные навыки по приготовлению пищи, сервировки стола, культуре приема пищи; воспитывается потребность соблюдать чистоту и поддерживать порядок в помещениях и на улице.

#### Навыки

- ✚ стирать одежду вручную и в стиральной машине;
- ✚ гладить одежду;
- ✚ складывать и развешивать одежду; размещать одежду в шкафу, в квартире (доме);
- ✚ чистить одежду;
- ✚ пользоваться застёжками разных видов (пуговицами, кнопками, крючками, молнией, липучками);
- ✚ выполнять мелкий ремонт одежды (пришивать пуговицы, вдевать резинку в пояс предметов одежды, зашивать одежду по распоровшемуся шву);
- ✚ зашнуровывать обувь;
- ✚ чистить и сушить мокрую обувь

### 3.1.2. Оказание первой доврачебной помощи

Умение оказать первую помощь – элементарный, но очень важный навык, который в экстренной ситуации может спасти чью-то жизнь.

Первая помощь не является медицинской, она оказывается до прибытия медиков или доставки пострадавшего в больницу. Первую помощь может оказать любой человек, находящийся в критический момент рядом с пострадавшим.

#### *Алгоритм оказания первой помощи*

Для оказания первой помощи важно соблюдать следующую последовательность действий:

1) убедиться, что вам ничего не угрожает и вы не подвергаете себя опасности;

2) обеспечить безопасность пострадавшему и окружающим (например, извлечь пострадавшего из горящего автомобиля);

3) проверить наличие у пострадавшего признаков жизни (пульс, дыхание, реакция зрачков на свет) и сознания:

- для проверки дыхания необходимо запрокинуть голову пострадавшего, наклониться к его рту и носу и попытаться услышать или почувствовать дыхание;

- для обнаружения пульса необходимо приложить подушечки пальцев к сонной артерии пострадавшего;

- для оценки сознания необходимо (по возможности) взять пострадавшего за плечи, аккуратно встряхнуть и задать какой-либо вопрос;

4) вызвать специалистов: 112 – с мобильного телефона, с городского телефона – 03 (скорая) или 01 (спасатели).

5) оказать неотложную первую помощь (например, восстановление проходимости дыхательных путей; сердечно-лёгочная реанимация; остановка кровотечения и другие мероприятия в зависимости от ситуации);

б) обеспечить пострадавшему физический и психологический комфорт, дождаться прибытия специалистов.

Также занятия по оказанию первой доврачебной помощи могут включать мероприятия по обработке ссадин, наложению бинтов; правила реагирования на укусы насекомых и животных; инструкции по элементарным действиям в чрезвычайных ситуациях (куда звонить, что говорить по телефону экстренных служб) и другое.

### **Признаки заболевания, когда необходимо оказать первую медицинскую помощь:**

*Шок.* Признаки шока – потеря сознания, тошнота, липкая кожа и бледное лицо. Пострадавшего следует положить на спину и согреть. Накрывают одеялом или одеждой, но ни в коем случае не прикладывают бутылки с горячей водой.

*Обморок.* Обмороки случаются при длительном пребывании в жарком, плохо проветриваемом помещении. Признаки надвигающегося обморока – бледность, головокружение и испарина. Пострадавшего укладывают на спину так, чтобы голова была ниже ног, а когда человек придет в сознание, выносят его на свежий воздух.

*Порезы.* Кожу вокруг пореза промывают водой и немедленно закрывают порез перевязочным материалом. Сильное кровотечение нужно остановить, надавливая на артерию большим пальцем. Эту процедуру можно проводить, пока готовят перевязочный материал, но не более 15 минут.

*Переломы.* Пострадавшего от перелома никуда не перемещают до тех пор, пока травмированная часть тела не будет зафиксирована. Следует срочно обратиться за медицинской помощью.

*Ожоги и ожоги.* Погружают обожженную часть тела в холодную воду (или под медленную струю проточной воды) на 10 минут или пока не прекратится боль. Если ожог очень глубокий или его площадь велика, то накрывают обожженную поверхность чистой тканью или перевязочным материалом и доставляют пострадавшего в больницу. Нельзя использовать липкие перевязочные материалы, лучше применить специальные лосьоны или мази.

*Поражение электрическим током.* Немедленно отключают ток. Если это невозможно, освобождают пострадавшего от его воздействия, используя сухой изолирующий материал, например: ткань, дерево или резину. Нельзя касаться пострадавшего голыми руками, иначе вы тоже попадете под напряжение. Если дыхание остановилось, делают искусственное дыхание и вызывают врача. Раны обрабатывают так же, как описано выше (см. «Ожоги» и т. д.).

*Отравление газом.* Если дыхание пострадавшего остановилось, делают искусственное дыхание и вызывают врача.

1) Правила вызова скорой помощи.

Вызывающий скорую медицинскую помощь (гражданин, его родственники или другие лица) обязан:

- ответить на все вопросы фельдшера (медсестры) по приему вызовов скорой медицинской помощи и передаче их выездным бригадам скорой медицинской помощи;

- назвать адрес вызова (населенный пункт, район города, улицу, номер дома и квартиры, этаж, номер подъезда и код замка входной двери). В случаях, когда точное местонахождение больного (пострадавшего) неизвестно, необходимо указать пути подъезда к адресу или месту происшествия, назвать его ориентиры;

- назвать Ф.И.О., пол, возраст гражданина (при отсутствии информации – указать его пол и примерный возраст);

- описать жалобы гражданина, внешние проявления (признаки) его состояния (заболевания);
- сообщить номер контактного телефона;
- организовать встречу бригады скорой медицинской помощи (по возможности);
- изолировать домашних животных, которые могут осложнить оказание медицинской помощи гражданину, а также причинить вред здоровью и имуществу медицинских работников бригады скорой медицинской помощи;
- обеспечить бригаде скорой медицинской помощи беспрепятственный доступ (в обуви, с оснащением) к гражданину и создать необходимые условия для оказания скорой медицинской помощи;
- предоставить бригаде скорой медицинской помощи документы гражданина (паспорт, страховой полис и медицинские документы) при их наличии;
- оказывать содействие в транспортировке гражданина в автомобиль выездной бригады скорой медицинской помощи.

### **Содержание домашней аптечки**

В доме каждого человека должна быть аптечка, так как оказание своевременной доврачебной помощи может спасти жизнь вашему близкому.

В аптечке должны присутствовать основными медицинские препараты для оказания помощи при травмах, ожогах, ушибах, обмороках, сердечных приступах, болях, отравлениях, поносе, простуде, воспалении, аллергии.

Базовый набор лекарств для домашней аптечки:

*Медикаменты для обработки ран и ожогов:*

Для быстрой обработки ран держите в домашней аптечке следующие медикаменты и материалы: перевязочный материал (бинт, вата, пластырь, бактерицидный лейкопластырь – пластырь с марлей, смоченной зеленкой); средства для обработки ран и ожогов (кровоостанавливающие средства, йод, бриллиантовая зелень (зеленка), перекись водорода, антисептики, мазь от гнойничков или загноившихся ранок (например, Левомеколь); средство от ожогов (например, Пантенол, Олазол); болеутоляющие средства (спазмолитики).

*Средства от простуды*

Не стоит снижать температуру, если она не поднимается выше 38°. При помощи температуры организм борется с болезнью. Для взрослых и детей должны быть приобретены различные виды жаропонижающих средств,

средства снимающие симптомы простуды и гомеопатические средства, средства от насморка, средства от кашля и боли в горле.

#### *Средства от боли в животе*

Прежде, чем принимать какие-либо лекарства от боли в животе, убедитесь, что у вас нет приступа аппендицита. Крайне опасно снимать боль, не имея точного понимания, что и почему болит. В случае, если вы сомневаетесь, лучше обратитесь в скорую помощь.

Активированный уголь или смекта – эти абсорбенты собирают на своей поверхности и выводят из организма любые токсические вещества, которые находятся в желудочно-кишечном тракте.

*Средства для нормализации сердечно-сосудистой деятельности* корвалол, валокордин – спазмолитическое, успокаивающее, легкое снотворное. Средства для нормализации повышенного давления, средство при гипотонии, средство для расширения сосудов сердца, спиртовой настой валерианы или пустырника.

*Дополнительные средства в домашней аптечке:* градусник, клизма, спирт этиловый, антигистаминные средства (от аллергии), лечебные травы: ромашка аптечная, шалфей, кора дуба, мята, эвкалиптовое масло.

Все средства должны иметь действующий срок годности и быть согласованы с врачебным персоналом.

### **3.1.3. Планирование бюджета**

Планирование бюджета – это планирование доходов и расходов человека на определенный временной промежуток (неделя, месяц, год).

Для эффективного расходования денежных средств изначально необходимо зафиксировать все финансовые поступления за месяц, чтобы понимать какой суммой располагает гражданин – все источники дохода (зарплату, пенсию, социальные выплаты, премию и т. д.). Затем составить примерный список необходимых затрат на определенный промежуток времени (неделя, месяц, квартал, год).

*Стандартный перечень расходов* включает: продукты питания; коммунальные платежи; проезд; мобильную связь; интернет; медикаменты; бытовую химию.

Перечень обязательных платежей будет различным для каждого отдельно взятого гражданина. Сопоставив доходы и расходы, можно понять какой бюджет нужен на месяц. Оставшиеся денежные средства целесообразно откладывать на иные покупки или потратить на свое

усмотрение, определять вещи долговременного пользования, их стоимость. Также необходимо планировать денежных средств на отдых, непредвиденные расходы.

Контроль за ведением бюджета позволяет сравнивать фактические затраты с плановыми и принимать корректирующие меры. Достижение бюджетных целей рекомендуется ориентировать на мотивацию человека.

#### Навыки

-  распределение бюджета;
-  оплата услуг сотовой связи;
-  покупка продуктов питания и/или предметов первой необходимости;
-  оплата коммунальных услуг;
-  покупка медикаментов;
-  оплата посещений культурно-досуговых мероприятий;
-  способы хранения сбережений.

## 3.2. Формирование коммуникативных навыков

### 3.2.1. Основы коммуникации



**Цель обучения:** формирование у лиц с инвалидностью базовых навыков коммуникативной культуры, представления о важнейших аспектах жизнедеятельности семьи (психологическом, экономическом, хозяйственном и др.).

Коммуникативные навыки – это навыки общения, умение слушать, четко и грамотно выстраивать речь, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию.

Развитие коммуникативных навыков у инвалидов позволяет включить их в обычную социальную среду, способствующую овладению комплексом социальных ролей, форм и правил поведения, созданию благоприятной психологической среды, преодолению психологического дискомфорта в общении с людьми, в т. ч. со сверстниками, расширению круга интересов, творческой деятельности, приобщению к активному образу жизни, обучению стратегиям совладающего поведения.

С гражданами проводятся практикоориентированные занятия по развитию коммуникативных навыков (невербального и вербального общения), освоению основ конструктивного взаимодействия, направленного на знакомство друг с другом, снятие страха тактильных контактов,

необходимых для формирования позитивного эмоционального состояния и в целом – отношения к ситуации игрового взаимодействия.

В результате инвалиды получают знания основных эмоциональных состояний, умеют адекватно передавать их разными способами и считывать на уровне пиктограмм, сюжетных картинок, мимики, поз, голоса, прикосновений.

Всегда необходимо придерживаться важного принципа: относитесь к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе.

Знание правил и норм поведения в общественных местах является важной составляющей коммуникаций и позволяет избежать неловкостей и недоразумений при стандартных ситуациях. Правила поведения в общественных местах устанавливают четкие рамки и позволяют отлично чувствовать себя в окружении людей каждому гражданину.

#### Навыки

- ✚ вежливое отношение друг к другу и окружающим;
- ✚ называть свою фамилию, имя, отчество, возраст, адрес; членов своей семьи;
- ✚ определять собственную социальную роль в семье (сын/дочка, отец/мать, брат/сестра, внук/внучка и др.);
- ✚ ориентироваться в распределении обязанностей в быту между членами семьи;
- ✚ планировать семейный бюджет (доходы/расходы);
- ✚ приглашать и принимать гостей;
- ✚ поздравлять с праздниками друзей и близких;
- ✚ выбирать способы организации своего досуга и/или семьи

### 3.2.2. Правила и нормы поведения и проживания в общественных местах

#### *Основы поведения в общественных местах:*

- не бросать мусор на улице, для этого нужно найти ближайшую урну либо мусор сложить в пакет и выбросить дома;
- не задевать и не толкать идущих навстречу прохожих либо извиниться, если такова случайность произошла; пропустить встречного пешехода;
- не вести громкую беседу и выяснение отношений;
- здороваться со знакомыми, при этом не допустимо держать сигарету в зубах или руки в карманах.

#### *Основы поведения в театре, кино, музее*

- не опаздывать, т. к. это считается проявлением неуважения к

окружающим. Необходимо учитывать время поездки к месту мероприятия с учетом пробок; при опоздании до своего места стоит добираться очень аккуратно и тихо лицом к зрителю с извинением;

- снять головной убор, чтобы и не загоразивать обзор сидящим сзади;
- не допускать громкую беседу, активную жестикуляцию руками, а также шуршание бумажками, пакетами, упаковками от еды;
- извиниться при неожиданном звонке и отключить телефон;
- вставать со своих мест принято только после окончания концерта.

При посещении *библиотеки* в читальном зале соблюдается тихая, спокойная обстановка. С книгами следует обращаться очень бережно.

#### *Основы поведения в местах общепита (кафе, столовая, ресторан)*

При входе в здание общепита верхняя одежда сдается в гардероб (мужчина помогает даме снять одежду), персонал заведения провожает к забронированному либо любому свободному столику (мужчина идет впереди, а дама – за ним). При подходе к выбранному столику партнер отодвигает стул и помогает сесть даме. Заказывают еду, пользуясь правилами этикета за столом.

#### *Основы поведения в местах: двери, лифты, лестницы*

При входе в помещение мужчина пропускает женщину вперед, а младшие уступают дорогу старшим, подчиненный всегда уступает дорогу своему начальнику. Входящий человек всегда пропускает выходящего при движении навстречу друг другу. В лифте желательно поздороваться с людьми (даже с незнакомыми), при этом, если вы в лифте ближе всего стоите к кнопкам управления, то стоит поинтересоваться у соседей, на какой этаж они направляются.

При спуске с лестницы впереди идет мужчина, готовый всегда поддержать даму при неловком движении; при подъеме мужчина держится сзади; при неосвещенной лестнице мужчина идет первый. Сторона лестниц с перилами является преимущественной для детей, женщин и пожилых людей.

#### *Правила и нормы безопасного проживания*

Правила безопасного проживания являются необходимым условием для подготовки к самостоятельному проживанию инвалида в социуме. Необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности, в т. ч. при использовании бытовых приборов;
- не курить в жилых помещениях, вблизи деревянных построек и легко воспламеняющихся объектов (во избежание пожара);

- не употреблять спиртные напитки на территории проживания (в помещении, в квартире, в общежитии, в учреждении);
- сообщать специалисту (ответственному лицу) о своем местонахождении при выезде за территорию проживания (в гости, поездку, отсутствие в ночное время);
- учитывать и соблюдать интересы соседей по совместному проживанию (стучать перед входом в дверь, не включать громко музыку, не шуметь после 23.00);
- предупреждать о возможных опасностях и необходимости своевременного оказания помощи.

### **3.3. Формирование навыков социально-средовой ориентации**



**Цель обучения:** получение социальных навыков, навыков персональной сохранности, социального общения, социальной независимости.

Мероприятия по социально-средовой ориентации лиц с инвалидностью направлены на формирование навыков социально-средового взаимодействия и коммуникации, необходимых для самостоятельной жизни:

- знание основ этикета и культуры общения;
- пользование мобильным телефоном, интернетом, покупка продуктов и товаров, пользование общественным транспортом, использование банковских карточек;
- проведение отдыха, досуга, занятий физкультурой и спортом;
- владение информацией об имеющихся социальных услугах и ресурсах общества, об имеющихся в районе проживания объектах инфраструктуры, доступных для него;
- использование трудовых возможностей и обучение доступным профессиональным навыкам.

Для формирования знаний, умений и навыков по социально-средовой ориентации применяются различные методы и приемы: разъяснение, показ, экскурсии и пр.

Обучающий процесс по формированию навыков социально-средовой ориентации осуществляют специалист по реабилитации инвалидов, психолог, специалист по социальной работе, культорганизатор.

Для проведения мероприятий социально-средовой ориентации в местах проживания граждан создается специально организованное эргономичное пространство, максимально приближенным к реальному

жилью, что делает жизнь человека с ограниченными возможностями более комфортной и доступной.

Практика учебного процесса подготовки инвалидов к самостоятельному проживанию показывает важность вовлечения человека с тяжелыми нарушениями развития в социально-средовую ориентацию, в том числе путем организации разных видов досуга.

Первая задача обучения навыкам социально-средовой ориентации – это вовлечение граждан в социальную среду и освоение правил культурного поведения в общественных местах.

Организация правильной культуры общения и поведения в социуме включает:

- правила безопасности и жизнедеятельности;
- правила дорожного движения;
- правила поведения в общественных местах;
- правила культуры общения (тренировки и игры, моделирующие различные жизненные ситуации (посещение друзей, дискотеки, кафе, прачечной и т. д.);
- правила общежития;
- поведение с сотрудниками и другими гражданами – инвалидами;
- управление собой (тренинги по обучению социальной независимости направлены на формирование навыков самостоятельного проживания: распоряжаться деньгами, пользоваться гражданскими правами, участвовать в общественной деятельности и др.; тренировки потребительских навыков, тренинг по обучению мерам безопасности, временным навыкам, тренинг с уличными знаками и др.).

Следующая задача социально-средового ориентирования – умение добираться до большинства учреждений на общественном транспорте. Поэтому с гражданами необходимо заранее проговаривать общепринятые правила (разговаривать не слишком громко, оплачивать и сохранять билет, в салоне автобуса не останавливаться у дверей, не толкаться, снимать рюкзак, уступать место людям пожилого возраста и т. д.).

#### **Навыки:**

- ✚ ориентироваться в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями (с учетом их названий); в услугах общественного транспорта (городской, пригородный, междугородный транспорт);
- ✚ ориентироваться в местонахождении ближайших учреждений сферы обслуживания и культурно-досуговых объектах;
- ✚ осуществлять покупки в магазинах, на рынках, в киосках;
- ✚ обращаться в службы быта, медицинской помощи, правильно вести себя при пользовании услугами;
- ✚ пользоваться средствами связи;
- ✚ обращаться в службы экстренной помощи: пожарную, милицию, скорую помощь;
- ✚ пользоваться денежными средствами;
- ✚ иметь представления о способах организации досуга (способе, месте и времени);
- ✚ уметь правильно вести себя в местах отдыха и учреждениях культуры;
- ✚ уметь организовать свой досуг.

Обучившись правилам поведения в общественных местах и получив навыки средовой ориентации, можно учиться делать самостоятельный выбор вида поездки/похода, сообщать о своем желании выезда/выхода, договариваться с другими участниками совместного выезда/выхода, планировать время. При этом важно учитывать свои финансовые возможности.

### **3.4. Формирование навыков саморегуляции**



**Цель обучения:** формирование навыков управления своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей, а почаще смеяться, слушать спокойную приятную музыку, гулять на свежем воздухе.

### **3.4.1. Основные эффекты и способы саморегуляции:**

#### *1) Эффекты саморегуляции:*

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Задача специалиста (психолога) заключается в том, чтобы:

- обучить способам снятия напряжения и усталости;
- отработать навыки владения способами саморегуляции;
- развить навык быстрого повышения настроения, снятия негативных эмоций;
- помочь научиться смотреть на неблагоприятные жизненные ситуации позитивно.

#### *3) Способы саморегуляции:*

- способ управления дыханием;
- способ управления мышечными зажимами (релаксация);
- способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование);
- способ самоодобрения (самопоощрения);
- способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка);
- способ концентрации;
- способы, связанные с использованием образов (визуализация).

#### *Способ управления дыханием*

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое

(грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

#### *Способ управления мышечными зажимами (релаксация)*

Нервно-мышечная релаксация – это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

Активная релаксация – мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие.

#### *Способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование)*

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе; применяется в том случае, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. Например, такие команды/установки как «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

#### *Самоодобрение (самопоощрение)*

Люди часто не могут себя адекватно оценить, а также зачастую не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это влияет на повышение нервно-психических нагрузок, и является одной из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости.

Поэтому важно научиться 3–5 раз в день поощрять себя самим, в случае даже незначительных успехов нужно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

#### *Аутогенная тренировка*

В основе аутогенной тренировки лежит самовнушение. Формулы аутогенной тренировки способствуют овладению способами релаксации – полной расслабленности мышц тела. Аутогенная тренировка приводит к успокоению и отвлечению мыслей человека от тревожащих его событий.

В учебной деятельности эта способность к самоуправлению особенно необходима в условиях экзаменов, когда происходит изменение эмоционального состояния (волнение, беспокойство, страх).

#### *Концентрация внимания на чем-либо*

Концентрацией внимания называется осознанное сосредоточение внимания на выбранном объекте. Им может быть предмет, образ, идея, ситуация и многое другое. Ум целенаправленно выбирает из всех возможных точек ту, на которую он направит своё внимание. Для того, чтобы повысить концентрацию внимания, нужно проанализировать, из каких составных элементов она состоит и для усовершенствования каких её частей следует приложить больше усилий.

Способ концентрации поможет в тех ситуациях, когда необходимо быстро отвлечься от негативной ситуации, от человека, который вызвал у вас негативные эмоции.

#### *Способы, связанные с использованием образов*

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы запоминаем в течение жизни.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

### Навыки

- ✚ позитивно относиться к ситуациям;
- ✚ уметь релаксировать с помощью танцев, успокаивающей музыки;
- ✚ размышлять о хорошем, приятном;
- ✚ расслаблять мышцы;
- ✚ рассматривать пейзажи, фотографии, приятные для души вещи;
- ✚ общаться с природой и животными;
- ✚ читать стихотворения;
- ✚ высказывать похвалы, комплименты кому-то;
- ✚ обращать внимание на свои успехи и достижения, хвалить себя за них.

## Приложения

### Приложение 1

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОБУЧЕНИЮ НАВЫКАМ В БЫТУ

##### 1. Основы безопасности жизнедеятельности

Основы безопасности жизнедеятельности – подготовка обучаемых к безопасному поведению в повседневной жизни, в опасных, в том числе чрезвычайных, ситуациях природного, техногенного и биолого-социального характера, формирования у них здорового и безопасного образа жизни, умений и навыков оказания первой помощи.

*Меры пожарной безопасности в жилых домах*

Запрещается:

- оставлять без присмотра включённые приборы;
- пользоваться неисправными или сломанными приборами;
- перегружать сеть (включать одновременно несколько мощных приборов в одну розетку);
- использовать светильники без плафонов;
- пользоваться источниками открытого огня;
- хранить в квартирах и жилых домах газовые баллоны, канистры с легко воспламеняющимися жидкостями;

- заваливать пути эвакуации;
- устраивать на лестничных пролетах кладовки, чуланы, а также хранить вещи, мебель.

*Правила поведения в случае возникновения пожара:*

- незамедлительно сообщить о пожаре, позвонив в пожарную часть;
- назвать точный адрес, свою фамилию, имя, отчество и что горит;
- принять все меры к эвакуации людей, документов, ценных вещей;
- самостоятельно, до прибытия пожарных, начать тушение пожара подручными средствами (огнетушители, песок, плотная ткань, вода);
- крайне опасно открывать двери и окна, тем самым обеспечивая приток воздуха, способствующий распространению огня;
- после прибытия пожарного расчета необходимо его встретить, передать всю необходимую информацию (наличие людей, пострадавших, место очага, меры, принятые к ликвидации пожара).

*Правила поведения на улице:*

- идя вдоль дороги, выбирайте маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту;
- если приходится идти вечером в одиночку, шагайте быстро и уверенно и не показывайте страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними;
- в автобусе, троллейбусе, трамвае садитесь ближе к водителю и выходите из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка ваша;
- не голосуйте на дороге и не отвечайте на предложение подвезти;
- идите по улице в тёмное время в группе людей, вышедшей из автобуса, электропоезда;
- увидев впереди подозрительную группу людей или пьяного, лучше перейдите на другую сторону улицы или изменить маршрут;
- если рядом с вами остановился автомобиль, как можно дальше отойдите от него (могут силой усадить и увезти) и ни в коем случае не разговаривайте с людьми в автомобиле, а тем более не соглашайтесь сесть в него;
- если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, отойдите от него и перейдите на другую сторону;
- всегда предупреждайте родственников о том, куда идёшь, и просите их встретить в вечернее время.

*Правила поведения в квартире:*

- нельзя впускать в квартиру незнакомого человека;
- если без вызова пришел сантехник или электрик, прежде чем его впустить, позвоните в диспетчерскую, обслуживающую ваш дом, и наведите справки;
- перед тем, как открыть дверь, обязательно посмотрите в дверной глазок. Впускайте в квартиру только хорошо знакомых людей;
- покидая квартиру, также посмотрите в глазок. Если на лестничной площадке есть незнакомые люди, подождите, пока они уйдут;
- даже если вы покидаете квартиру на очень короткое время, обязательно закрывайте дверь на ключ;
- прежде, чем открывать ключом входную дверь, убедитесь, что поблизости никого нет;
- если, возвращаясь домой, вы чувствуете, что вас преследуют, не заходите в дом, а вернитесь в многолюдное место и попросите помощи или позвоните, чтобы вас встретили.

#### *Правила дорожного движения для пешеходов*

Каждому человеку следует обратить пристальное внимание на следующие пункты ПДД, которых он обязан придерживаться в местах перемещения механических транспортных средств:

- передвижение людей возможно по предназначенным для них полосам, тротуарам и дорожкам для велосипедистов. Когда специально выделенного пространства нет, человек может идти по обочине, если и ее нет, перемещаться можно по правому краю автомобильной дороги. Согласно ПДД, несколько людей обязаны идти в один ряд, один за другим;

- идя по дороге, пешеходам требуется двигаться навстречу автомобильному движению. Это нужно для того, чтобы не терять бдительности;

- если люди передвигаются вечером, ночью и в условиях недостаточной видимости, ПДД для пешеходов рекомендует иметь на одежде участки, отражающие и возвращающие свет, чтобы водитель вовремя увидел человека впереди себя;

- переходить дорогу люди могут: по пешеходным переходам, которые могут находиться над и под землей. На дорожном полотне они обычно выделяются специальной разметкой («зебра»); на перекрестках по линии тротуаров (если оборудованный переход отсутствует в пределах видимости). В последнем случае это можно делать тогда, когда дорога не разделена полосой разметки, и по обе стороны нет приближающихся автомобилей. Если

движение на перекрестке регулируется и нанесена особая разметка, то пешеход может пересечь дорогу по диагонали;

- колонны пешеходов обязаны двигаться следующим образом: люди вправе идти ближе к правому краю дороги навстречу движению автомашин по четыре человека в одном ряду. Слева, впереди и позади колонны, согласно ПДД, должны находиться люди с яркими красными флажками или горящими фонариками белого и красного цвета (соответственно). Вариант с фонарями используется при плохой видимости;

- во время пересечения дороги люди должны руководствоваться сигналами светофора (пешеходного, транспортного) или специального регулировщика. Если переход никак не регулируется, ПДД разрешают человеку пересечь дорогу, когда тот поймет, что автомобиль движется далеко и не представляет угрозы, а сам он не затормозит движение и не создаст проблем на проезжей части;

- если обзору пешехода мешает какое-либо ограничение (автобус и т.д.), перед пересечением ему нужно осторожно выглянуть и удостовериться в возможности передвижения;

- будучи на проезжей части, пешеход обязан пересечь ее, не останавливаясь (только если задержка не нужна, чтобы пропустить автомашину и т. д.). Для тех пешеходов, кто не успел пересечь дорогу до начала автомобильного движения, существуют выделенные пространства – островки безопасности. При его отсутствии встать нужно прямо на разделительную линию между встречными потоками. Согласно ПДД, перед пересечением остатка дороги пешеход обязан убедиться в безопасности перехода;

- если пешие люди заметят синий или сине-красный свет проблескового маячка вместе с особым звуковым сигналом, ПДД обязывают их немедленно покинуть дорогу или, при намерении перейти её, временно воздержаться от этого;

- для ожидания общественного транспорта оборудованы особые посадочные площадки (на небольшом возвышении) – на них людям и нужно находиться. Если такого места нет, то стоять можно на тротуаре (обочине), а выходить на дорогу для посадки в транспорт нужно после его остановки. После выхода пешеход обязан немедленно покинуть автомобильную дорогу.

## **2. Организация досуга и пространства для досуговой деятельности**

Организация досуговой деятельности (с необходимым сопровождением) включает направления:

1) выбор и решение о проведении свободного времени:

выбор вида досуга с учетом имеющегося свободного времени (выход в город, выезд за город, отдых дома, поездка в другой город и т.д.);

сообщение о своем желании, обсуждение вариантов с другими обучающимися;

2) выбор места, времени и даты проведения досуга;

3) организация самого досуга:

- сбор информации о желаемом отдыхе (узнать варианты, связанные с местом и временем: позвонить, найти информацию в сети Интернет, спросить у знакомых и т.д.);

- получение информации о стоимости проведения выбранного досуга;

- планирование маршрута (на транспорте (каком?), пешком);

- подготовка необходимой одежды, вещей, материалов;

4) осуществление мероприятий досуга;

5) обсуждение прошедшего досуга (обмен впечатлениями).

Помощь сопровождающих в организации досуга может выражаться:

- в форме их физического участия (вести кресло-коляску, осуществлять присмотр, направлять и т.д.);

- в обеспечении различных ориентиров (каталог досуга), помогающих людям с ментальной инвалидностью максимально самостоятельно выбрать, спланировать и провести досуговое мероприятие;

- в обучении самостоятельно пользоваться такими ориентирами.

Важно соблюдать определенный порядок действий при выборе, подготовке и проведении досуга, чтобы помочь людям с ментальной инвалидностью постепенно освоить шаги досуговой деятельности и выполнять их с минимальным участием сопровождающих.

*Формы досуга по содержанию:*

- общение;

- спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные игры и отдых на природе);

- пассивно-репродуктивная или развлекательная деятельность (прогулки, просмотр телепередач, слушание музыки, посещение дискотек и т. п.);

- интеллектуально-познавательная деятельность активного характера (чтение, занятие в кружках, посещение факультативов и т. п.);

- художественное, техническое, естественно-научное и т. п. творчество;
- любительская деятельность прикладного характера (шитье, вязание, фотодело и т. п.);
- общественно активная деятельность (деятельность в рамках общественных движений, объединений, организаций, благотворительная деятельность, взаимопомощь).

### **3. Пользование бытовой техникой и иным оборудованием в быту**

#### **3.1. Пользование бытовой техникой при приготовлении пищи**

##### *Сохранение продуктов*

Для сохранения продуктов от порчи используют холодильники (в сельской местности – погреб и иные холодные места). Для более длительного сохранения путём замораживания подходят морозильники.

##### *Механическая обработка*

Для механической обработки продуктов питания чаще всего используется миксер, который даёт возможность быстро смешать жидкие компоненты. Он применяется для приготовления напитков, кремов, пюре, теста. Измельчить более плотные и твёрдые продукты можно с помощью блендера. Превращение мяса в фарш выполняет мясорубка. Совместить все функции в одном приборе позволяет кухонный комбайн.

### *Термическая обработка*

Для термической обработки используют электрическую или газовую плиты. Большой популярностью пользуются индукционные плиты, разогревающие специальную посуду с помощью индукционного тока. Для выпечки производятся духовые шкафы, позволяющие использовать разные режимы запекания.

Не менее функциональными являются микроволновые печи, хлебопечки, мультиварки, пароварки. Благодаря данной бытовой технике пища получается вкусной и полезной. Достаточно поместить туда необходимые ингредиенты, установить режим и нажать на кнопку.

К более мелким бытовым приборам относятся: гриль (жарит мясо на решетке или вертеле); аэрогриль (готовит еду путем обдувания горячим воздухом); фритюрница (продукты готовятся в горячем масле); тостер; вафельница; блинница; йогуртница и прочие.

### *Приготовление напитков*

Для приготовления напитков используют чайник, кофеварку, соковыжималку. Для приготовления витаминизированных коктейлей и соков понадобится соковыжималка.



## **3.2. Пользование бытовой техникой при уходе за внешностью**

### *Мелкая бытовая техника для ухода за внешностью*

Привести волосы в порядок помогают фены для сушки и укладки, щипцы для завивания локонов, утюжок для выпрямления прядей.

В борьбе с ненужным оволосением призваны помогать эпиляторы и электробритвы. Первые удаляют волоски с корнем, вторые срезают, оставляя луковицу целой. В ванной можно встретить ирригаторы (электрические зубные щетки) и массажеры.



## **3.3. Пользование бытовой техникой при досуговой деятельности**

### *Техника для отдыха и развлечения*

Благодаря вышеперечисленным домашним помощникам остаётся свободное время. Его можно провести за прослушиванием музыки или просмотром любимой передачи или фильма. Для этих целей существует музыкальный центр (предназначен для воспроизведения разного рода носителей); плеер (воспроизводит аудио- и видеофайлы); DVD-проигрыватель (считывает и воспроизводит DVD-диски); телевизор; игровая приставка; радиоприёмник и др.



К более сложным системам относятся домашние кинотеатры и акустическая аппаратура. Запечатлеть приятные моменты способны фотоаппараты и видеокамеры.

Удовлетворить желание пообщаться на расстоянии помогают телефонные аппараты.

### **3.4. Пользование бытовой техникой при обучении компьютерной грамотности и налаживанию коммуникаций**

#### *Вычислительная техника*

Без техники данного рода современный человек уже не представляет своего существования. К ней относятся: калькуляторы (портативное устройство для вычислительных операций); смартфоны (функциональный мобильный телефон в виде мини-компьютера); планшетные и персональные компьютеры, ноутбуки.



Данная техника применяется для обучения инвалида, а также используется как информационный и коммуникативный ресурс.

### **3.5. Пользование бытовой измерительной техникой при ведении домашнего хозяйства**

#### *Измерительные приборы*

Основная мелкая техника для измерения различных параметров включает в себя:

- кухонные весы (с чашей, плоские, в виде графина для определения точного веса, с креплениями для подвешивания);
- напольные весы для определения веса человека;

- безмены (целесообразно использовать для рыбалки, дачи, рынка);
- часы механические и электронные (напольные, настольные, каминные);
- будильники (из дерева, пластика, стекла, камня, металла);
- термометры для измерения температуры тела, воздуха в помещении и на улице, температуры воды.



#### *Техника для уборки дома*



Основным прибором для уборки помещений является пылесос. Он может быть моющим, совмещая функции удаления пыли и мойки полов. Для устранения загрязнений различного рода (жир, плесень, налёт) с поверхности стёкол, кранов, кафеля без химических средств выпускаются паровые очистители и даже паровые швабры.

#### *Техника для ухода за одеждой*

Содержать одежду в чистоте и аккуратности призваны следующие «помощники»:

- стиральная машина – предназначена для удаления загрязнений с одежды и прочих изделий из текстиля;
- сушильная машина – складной стол с крышкой из жаропрочного материала, способный высушить и погладить одежду;
- гладильная доска – подставка для глаженья одежды; в комплект обычно входит держатель шнура, подставка для утюга, колодка для утюжки рукавов;
- утюг – предназначен для глаженья одежды посредством воздействия температуры и влаги на одежду, для устранения заминов;
- швейная машина – позволяет изготовить или отремонтировать одежду, удлинить или укоротить изделие, а также для вышивания, пришивания пуговиц, обмётывания петли и выполнения большого спектра отделочных строчек (современный вариант машинки);
- машинка для стрижки катышков, сушилки для обуви.

#### *Общие правила эксплуатации бытовой техники:*

- внимательно изучить инструкцию по эксплуатации, сроки ее применения до начала эксплуатации бытовой техники;

- немедленно изъять из использования все устаревшие и неисправные приборы;

- убедиться, что проводка в помещении исправна и выдержит мощность приобретаемого электроприбора.

Категорически нельзя пользоваться электроприборами и бытовой техникой до того, как ознакомитесь с правилами обращения и техникой безопасности.

*Основные правила техники безопасности:*

1) нельзя проверять наличие электрического тока в приборах или проводах пальцами; касаться оголенных проводов, по которым идет электрический ток; заземлять провода дверями, оконными рамами, закреплять провода на гвоздях;

2) нельзя позволять детям играть у розеток, втыкать в них шпильки, булавки, дергать провода, так как это может привести к поражению током;

3) нельзя вешать одежду и другие вещи на выключатели, ролики и провода, так как провода могут оборваться. Коснувшись один другого, они вызовут пожар;

4) нельзя включать и выключать электрические лампочки, а также бытовые приборы мокрыми руками;

5) нельзя пользоваться бытовыми электроприборами, по корпусу которых проходит ток (прибор «кусается»);

6) нельзя включать в сеть пустые (не наполненные) приборы, в которых кипятят воду, готовят пищу (электрочайники, мультиварки);

7) нельзя оставлять включенные электроприборы без надзора или поручать наблюдать за ними детям. Это может привести к пожару.

Следить за тем, чтобы:

- шнуры, снятые с приборов, не оставались присоединенными к штепсельной розетке, потому что при случайном прикосновении к ним возможно поражение током;

- электрические провода не соприкасались с батареями отопления, трубами водопровода, с телефонными и радиотрансляционными проводами;

- брать штепсельную вилку при включении и выключении приборов за пластмассовую колодку, а не за провод;

- чайник был наполнен водой не меньше чем на одну треть, при этом чайник или кастрюля должны быть обязательно выключены;

- включать и выключать любой электробытовой прибор одной рукой, не касаясь при этом водопроводных, газовых и отопительных труб.

Чтобы избежать пожара, бытовые электроприборы нужно устанавливать на специальных подставках (керамических, металлических или из асбеста) и на безопасном расстоянии от легко загорающих предметов (занавесей, портьер, скатертей).

#### 4. Дидактические материалы, направленные на формирование навыков у детей с ОВЗ

##### Д/и «Кормление куклы Маши»

**Цель:** научить простейшим действиям с сюжетными игрушками (кормление); прививать гигиенические навыки; вызывать речевую активность; воспитывать добрые чувства к кукле.



##### Д/и «Встреча подружек куклы, угощение их чаем»

**Цель:** знакомить детей с предметами посуды: учить называть их, узнавать по слову, использовать по назначению; учить сервировать стол к чаепитию; воспитывать желание заботиться о кукле.

##### Д/и «Мы готовимся к

обеду»

##### Цель:

знакомство с названиями предметов столовой посуды, приборов, их формой, цветом; научить правильно и красиво накрывать на стол; научить кукол культуре поведения за столом.



##### Д/и «Угостим Сашу обедом»

##### Цель:

сервировка стола для обеда куклы Саши; сравнение глубокой и мелкой тарелки; знакомство с названиями приборов и их назначением (ложка столовая и чайная, вилка, нож).





### Д/и «У куклы Кати день рождения»

Накрываем стол для обеда и кормим кукол.

**Цель:** обобщение знаний о предметах столовой посуды и продуктах питания, активизация словаря, связной речи.

### Д/и «Обед для

трех медведей»

**Цель:** уточнение понятий «маленький» / «большой» / «очень большой» применительно к предметам кухонной посуды.



### Д/и «Накормим куклу Аню кашей»



**Цель:** рассматривание тарелки, столовой ложки, салфеток; обучение культурно-гигиеническим навыкам.

### Д/и «Научим куклу Машу мыть посуду»

**Цель:** воспитывать навыки пользования посудой, содержать ее в чистоте; приучать использовать посуду по назначению, бережно к ней относиться; называть предметы посуды во время кормления куклы; называть действия (вытирать, ставить).



### Д/и «Вымой руки»

**Цель:** научить ребенка мыть руки.

**Оборудование:** заяц резиновый.

**Ход игры:** специалист обращается к ребенку: «Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки». Социальный работник ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры взрослый от имени зайчика хвалит ребенка.



### Д/и «Подбери картинки»

**Цель:** уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни

**Оборудование:** изображения различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены

**Ход игры:** специалист просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами). В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки.



### Д/и «Фонтанчики»

**Цель:** научить ребенка полоскать рот.

**Оборудование:** стакан.

**Ход игры:** специалист подводит ребенка к зеркалу в ванной комнате и предлагает пускать фонтанчики, произносит потешку: «Наберем водичку в рот, пусть фонтанчик оживет!».

Социальный работник набирает в рот воду и показывает, как выпустить воду изо рта, затем, как надо полоскать рот. Ребенку предлагается сделать так же. В конце занятия взрослый хвалит ребенка.

### Д/и «Почистим зубки»

**Цель:** учить ребенка чистить зубы.

**Оборудование:** две зубные щетки, стакан с водой, зеркало.

**Ход игры:** специалист просит ребенка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит: «Чтобы зубы не болели, нужно их чистить». Социальный работник достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно проводить щеткой по зубам, при этом произносит потешку:



Ротик, ротик! Где ты ротик?

Зубки, зубки! Где вы зубки?

Щечка, щечка! Где ты щечка?

Будет чистенькая дочка!

В конце игры взрослый вместе с ребенком смотрят в зеркало и улыбаются, показывая чистые зубы.

### Д/и «Искупаем мишку»

**Цель:** формирование умения запоминать и употреблять в речи название мыльных принадлежностей, последовательность действий с ними.

**Ход игры:** создание игровой проблемы и обыгрывание ситуации.



#### Д/и «Делаем прическу»

**Цель:** учить ребенка держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху вниз.

**Оборудование:** зеркало, расческа, нарядная кукла.

**Ход игры:** специалист демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу:

«Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем красивую прическу!».

Специалист расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать это сделать самостоятельно: дает расческу ему в руки, при этом помогает удерживать ее, вести руку с расческой сверху вниз.

В конце расчесывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.



#### Д/и «Причешем кукол»

**Цель:** формирование культурно гигиенических навыков.

**Оборудование:** расчёска, бантики резинки для волос.

**Ход игры:** Рассказать детям, что куклы собрались на праздник, а как им причесаться? Девочки с удовольствием обыгрывают ситуацию, а заодно просят поправить и им причёски.

#### Д/и «Носики-курносики»

**Цель:** учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком.

**Оборудование:** индивидуальные носовые платки.

**Ход игры:** специалист произносит потешку, демонстрируя каждое действие:

носовой платок в кармашке (*достает платок из кармана*), будем нос им вытирать (*показывает действие с платком*), чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять (*убирает платок в карман*).

Специалист просит каждого ребенка показать, как он умеет пользоваться носовым платком.



### Д/и «Кукла заболела»

**Цель:** Учить ребенка пользоваться носовым платком.

**Оборудование:** кукла, индивидуальные носовые платки.

**Ход игры:** специалист демонстрирует детям куклу и говорит: «Вот кукла Миша, он заболел, у него насморк, ему трудно дышать через нос. В кармане у него лежит носовой платок. Поможем Мише очистить носик!».

Взрослый произносит потешку:

«Миша заболел, трудно ему дышать,  
Мы платочком будем носик вытирать!»

Специалист показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это на кукле. Предлагает детям повторить действие.



### Д/и «Постелем Маше кроватку»

**Цель:** познакомить с постельными принадлежностями, способствовать умению последовательно и аккуратно заправлять кроватку.

**Оборудование:** постельные принадлежности, детская кроватка.

**Ход игры:** создание проблемной ситуации: Маша хочет спать, а кроватка не постелена.

### **Д/и «Уложим мишку спать»**

**Цель:** познакомить ребенка с предметно-игровыми действиями с медвежонком, функциональным назначением кровати, формировать подражательные действия.



**Оборудование:** мягкая игрушка-медвежонок, детская кроватка.

**Ход игры:** специалист показывает ребенку игрушку-медвежонок, обыгрывает ее: медвежонок топает, пляшет, катается в машине. Специалист сообщает, что медвежонок устал, хочет отдохнуть: «Давай уложим медвежонок в кроватку!». Специалист демонстрирует, как можно приласкать игрушку (прижать к себе, погладить по головке) и положить его в кровать, накрыть одеялом, спеть песенку: «Баю-бай, баю-бай». Игру можно повторить, предоставив ребенку больше самостоятельности.

### **Д/и «Тфельки поссорились – подружились»**

**Цель:** Формирование культурно гигиенических навыков.

**Оборудование:** обувь детей.

**Ход игры:** Для этого упражнения нужно наклеить на туфельки глазки и по половине улыбки, которая получается только тогда, когда туфли стоят правильно. Ребятам очень нравится ставить обувь так, чтобы получилась смеющаяся мордочка. На этом примере дети учатся обуваться.



### **Д/и «Найди пару»**

**Цель:** учить различать парную обувь, подбирать нужную пару обуви.

**Оборудование:** обувь (сапоги, ботинки), кукла Маша.

**Ход игры:** социальный работник вводит ребенка в игровую ситуацию: «Маша-растеряша разбросала свою обувь по разным углам. Она не может ничего найти сама. Один ботинок нашла, а другой найти не может, один сапог нашла, а другой не знает, где найти!» и т. д. Ребенку предлагается помочь Маше найти нужную пару обуви. Специалист показывает один ботинок, предлагает найти пару и т.д. Далее предлагаем ребенку примерить Маше найденную обувь.



#### Д/и «Кукла идет на прогулку»

**Цель:** формирование у ребенка представлений об одежде, умения выполнять предметно-игровые действия.

**Оборудование:** кукла.

**Ход игры:** специалист говорит, что кукла собирается на прогулку: «Давай поможем кукле одеться, на улице холодно», предлагает ребенку достать из шкафчика одежду (шапку, куртку, ботиночки). Затем специалист поочередно берет каждую вещь, показывает ее ребенку, медленно приговаривая:

*«Надеваем курточку, проденем руки в рукава. Застежем пуговицы.*

*Вот, куртку надели! Надеваем ботиночки на ножки.*

*Вот шнурки, я помогу тебе завязать. Вот, ботиночки надели на ножки.*

*Надеваем шапку на голову. Вот, так, шапку надели.*

*Кукла собралась на прогулку, может идти гулять».*

В целях закрепления у ребенка представлений об одежде, игра повторяется с другой куклой, ребенку предоставляется возможность действовать самостоятельно.

#### Д/и «Приведи куклу в порядок»

**Цель:** формировать интерес к самостоятельным действиям при одевании.

**Оборудование:** кукла, кукольная одежда.

**Ход игры:** специалист приходит с раздетой куклой, приносит кукольные вещи и просит ребенка помочь ему одеть куклу. При этом говорит: «Кукла Оля не может одеться, ей холодно, давай оденем Олю, ей будет тепло! Сначала надо одеть трусики, потом майку, а затем платье». Специалист предлагает ребенку одевать куклу, соблюдая последовательность. При затруднении помогает ему в этом.



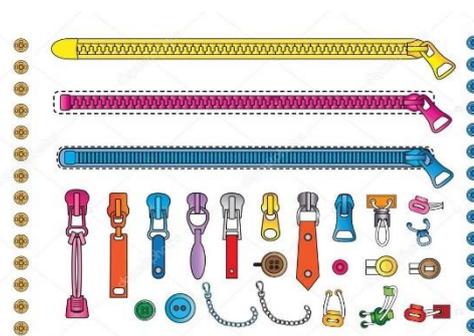
### Д/и «Оденем кукол»

**Цель:** знакомить с разными видами застежек и способами застегивания.

**Оборудование:** куклы, одежда на застежках (молния, пуговицы, липучки, кнопки, крючки).

**Ход игры:** специалист предлагает детям одеть кукол и покатать их в колясках: «Смотрите, какая у кукол красивая одежда!»

Далее вместе с детьми рассматривается каждый предмет, обращается их внимание на застежки и демонстрируются способы застегивания. Предлагается детям самостоятельно одеть кукол.



### Д/и «Найди свой шкафчик»

**Цель:** знакомить с назначением и способами использования шкафчика для одежды.

**Ход игры:** специалист просит детей показать свои шкафчики. «Молодец, Анечка, первой свой шкафчик нашла. Как ты узнала, что это твой шкафчик? Да, твой шкафчик в уголке. Аналогично строится диалог с другими детьми. Специалист рассказывает детям (и показывает), где в шкафчике лежит (висит)

каждая вещь, учит детей как ее надо складывать (вешать).

**Усложнения.** Помогая детям запомнить, где какая вещь «живет» в шкафчике, воспитатель вместе с детьми наклеивает на внутреннюю сторону дверцы предметные картинки («шапка и шарфик», «пальто, брюки, колготки,

кофта или свитер», «носки, сандалики или туфельки»), расположение которых должно соответствовать тому месту, где хранятся данные вещи.

### **Д/и «Научим куклу Катю раздеваться»**

**Цель:** помочь детям запомнить последовательность раздевания.

**Оборудование:** набор кукольной одежды; кукла Катя.

**Ход игры:** дети возвращаются с прогулки вместе с куклой Катей.

Когда дети разделись, специалист обращает их внимание на то, что кукле жарко в теплой одежде. Она еще мала и сама раздеваться не может. Подводит детей к выводу: «Кукле Кате надо помочь раздеться». Побуждает детей рассказать кукле, в каком порядке надо раздеваться, складывать вещи в шкаф. Дети помогают раздевать куклу.



### **Д/и «Мы теперь умеем сами на прогулку одеваться»**

**Цель:** закрепление последовательности и способов рационального выполнения действий одевания.

**Оборудование:** предметно-схематическая модель последовательности одевания на прогулку (предметные картинки с изображением предметов одежды: 1) колготки, 2) носочки и сапожки, 3) свитер, 4) шапочка, 5) куртка и шарфик); кукла- Петрушка.

**Ход игры:** ситуация конструируется во время сбора детей на прогулку. Дети возле своих шкафчиков. Появляется игровой персонаж Петрушка: «Петрушка, у нас уже все ребята умеют одеваться сами. А если, вдруг, кто-то забудет, что надо одевать дальше, то посмотрит на картинки, которые ему помогут вспомнить последовательность одевания».

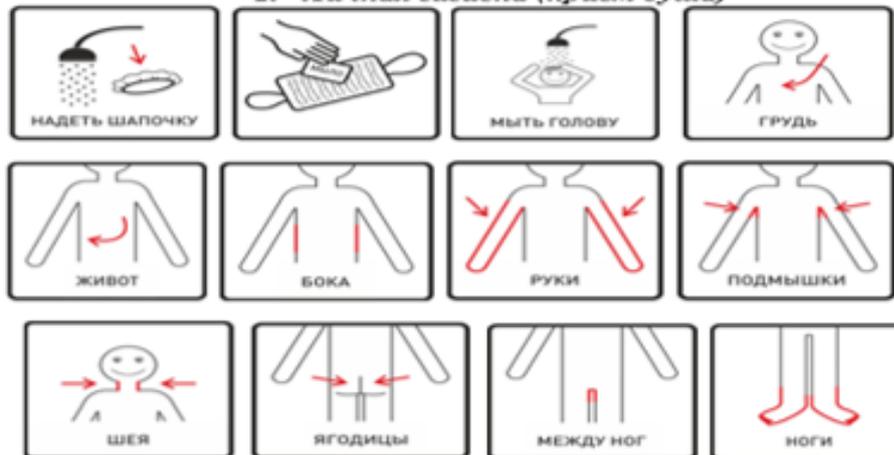


## **5. Инфографика**

### 1. Личная гигиена (процедуры красоты)



### 2. Личная гигиена (прием душа)



### 3. Личная гигиена (прием туалета)



## 6. Занятие «Планирование бюджета»

### **Задачи:**

- *обучающая*: ознакомить с понятиями доход, расход, бюджет, их видами, структурой семейного бюджета как основы домашней бухгалтерии. Научить практическим путём рассчитывать личный бюджет, использовать в составлении статей «расходы» квитанции по оплате услуг ЖКХ и услуги связи;

- *развивающая*: развитие навыков составления личного бюджета, умения анализировать информацию, обучение навыкам аргументации выводов;

- *воспитательная*: прививать умение экономно расходовать доходы.

**Основные понятия:** доходы семьи, расходы семьи, бюджет, виды бюджета.

**Навыки и умения:** перечислять основные статьи доходов и расходов семьи; составлять личный бюджет и определять вид бюджета (используя условный пример).

**Форма проведения занятия:** беседа с использованием презентации.

**Предварительная работа:** составление таблиц «Доходы-расходы», расчеты общих сумм.

**Оснащение занятия:** компьютер, проектор, проекционная доска, презентация «Бюджет семьи», карточки с заданиями для практической работы.

### **Ход занятия**

Ведущий: «Тема нашего занятия «Планирование бюджета». Сегодня мы научимся составлять и анализировать бюджет. Но прежде, давайте немного помечтаем. Каждый из вас должен загадать какую-нибудь вещь или услугу, которую очень хочется приобрести.

Например, фотоаппарат, путешествие в какую-либо страну и т. д.»

Участники озвучивают, специалист записывает. Мы вернёмся к осуществлению наших желаний чуть позже.

#### **Повторение и закрепление пройденного материала**

Прежде чем приступить к самому понятию бюджет семьи, давайте с вами вспомним о том, что для удовлетворения многочисленных потребностей нам необходимы товары или услуги.

При помощи чего мы приобретаем товары или услуги?

*(Предполагаемый ответ: при помощи денег).*

Каким образом в семье появляются деньги?

*(Предполагаемый ответ: люди получают зарплату, пенсию).*

Это мы можем назвать одним словом... доход.

Что такое доход? *Доходы – это все денежные и неденежные поступления в семью.*

Назовите мне, какие вы знаете источники доходов?

Итак, основными видами доходов в семье будут: заработная плата, которую получают люди за свой труд в различных организациях (прибыль у предпринимателей), пенсия, которую получают пожилые люди или инвалиды, и пособие на детей.

Чтобы существенно улучшить материальное положение семьи, нужно стремиться к получению постоянных доходов.

Как мы уже сказали – доходы необходимы для удовлетворения различных потребностей членов семьи. Назовите эти потребности (*питание, коммунальные услуги, мобильная связь и др.*).

Как мы называем эти потребности? (*расходы*). Расходы – это денежные затраты, идущие на удовлетворение потребностей членов семьи.

Расходы будут делиться на *постоянные и непостоянные*.

Назовите постоянные расходы семьи? *К постоянным расходам мы отнесем расходы на питание, одежду и обувь, оплату коммунальных платежей и услуг связи, транспортные расходы (на содержание личного транспорта или покупку проездных билетов).*

Другие расходы семьи не носят регулярного характера или являются временными. Участники называют: *расходы на мебель, медицину, образование, досуг, отдых, покупку предметов роскоши и так далее.*

Вот мы успешно с вами повторили понятия доход, расход. Для чего же так необходимо знать – чему равны наши доходы и на что мы расходует средства? (*Чтобы планировать бюджет*)

Бюджет – это роспись доходов и расходов за определенный период. И на основе полученных данных можно делать выводы, экономно ли живет семья.

Записи: «избыточный, дефицитный, сбалансированный». Участники рассказывают об этих видах бюджетов.

Первый случай, если доходы больше расходов, то такой бюджет называется избыточным. Излишек денег отправляют в накопления. Накопления делают и намеренно, если хотят получить в будущем дорогостоящую услугу или покупку.

Второй случай, если доходы меньше расходов, то такой бюджет называется дефицитным. Если денег не хватает, то их берут в долг или используют предыдущие накопления. Иногда берут в долг намеренно, приобретая что-то важное в данный момент. Но любой «долг платежом красен». И его необходимо возвращать.

Третий случай, если доходы равны расходам, то такой бюджет называется сбалансированным (от слова «баланс», что значит равенство). Сбалансированный и избыточный бюджеты самые хорошие. Можно смело сказать, что семья не испытывает финансовых затруднений. И как следствие этого, в такой семье больше денег можно тратить на образование, спорт, отдых и так далее.

Давайте послушаем домашнее задание. Участники рассказывают мини-сочинения на тему «Нужно ли планировать бюджет?»

### **Практическая работа**

Давайте вернёмся к вашим задуманным желаниям и дадим им реальную материальную оценку. Сейчас каждый рассчитает свой личный бюджет. Когда подсчитаете свой бюджет, определите, сколько времени вам потребуется, чтобы купить данную вещь. Раздаются индивидуальные карточки. В разделе «Доходы» определите и впишите профессию с указанной зарплатой (пенсия 12 000 руб. заранее внесена в карточки).

Записи: штукатур-маляр 12 000 руб., дворник 8 000 руб., грузчик 7 000 руб., плотник 11 000 руб.

Сейчас я раздам вам листы с заданием, и вы должны будете выполнить его в течение 10 минут. Обратите внимание, что бюджет должен быть составлен строго в таблице.

При проверке задания важно, чтобы участники не только правильно внесли в таблицу виды доходов и расходов, но и определили вид бюджета и сделали вывод о том, хватит ли средств на покупку запланированных товаров. Определить сколько времени понадобится на накопление нужной суммы (если нехватка средств). Ответы должны быть проанализированы.

### **Подведение итогов**

Спросить, чему научились участники на занятии: «Сегодня вы научились планировать свой личный бюджет, доказали, что делать это необходимо. На следующем занятии мы поговорим с вами о том, каким образом можно увеличить доходы или сократить расходы».

## Тест «Экономическая игротека»

Выберите правильный ответ

Вопрос № 1. Чем отличается домашний труд от труда на производстве?

- на производстве веселее трудится
- на производстве за труд платят деньги
- на производстве много народа

Вопрос № 2. Отметь российские деньги:

- доллары
- копейки
- евро
- рубли

Вопрос № 3. Бюджет семьи – это...

- доход семьи
- деньги, которые хранятся в банке
- зарплата родителей
- доходы и расходы семьи

Вопрос № 4. Что входит в обязательные статьи расходов?

- оплата коммунальных услуг
- оплата культурных потребностей
- налоги
- кредит
- покупка одежды и обуви

Вопрос № 5. Как называется бюджет, если доходы и расходы одинаковые?

- сбалансированный
- дефицитный
- избыточный
- такого не бывает

Вопрос № 6. Как называются деньги, которые получают родители на производстве?

- зарплата
- подарок

Вопрос № 7. Что можно назвать основным расходом для семейного бюджета?

- одежда и обувь
- мебель
- игрушки
- продукты питания

Вопрос № 8. Отметь расходы семьи:

- обязательные

- простые
- текущие
- обычные

Вопрос № 9. Аппарат для выдачи денег с пластиковой карты:

- телефон
- касса
- банкомат

Вопрос № 10. Отметь доходы семьи:

- пенсия
- питание
- мебель
- заработная плата
- стипендия
- государственное пособие

Вопрос № 11. Как вы понимаете выражения: «Копейка рубль бережёт», «Жить по средствам»?

## 7. Занятие «Оплата услуг»

### Задачи:

- *обучающая*: закрепить знания о составляющих семейного бюджета, дать знания о домашней экономике, правилах оплаты коммунальных услуг;

- *развивающая*: сформировать умения снимать показания электрического, газового, водяного счетчиков и заполнения квитанций на оплату этих видов услуг;

- *воспитательная*: воспитывать сознательное отношение к финансовым расходам и бережливость; формировать социальную активность и самостоятельность; практическая подготовка к жизни в социуме.

**Основные понятия:** коммунальные услуги и платежи

**Навыки и умения:** упражнение в снятии показаний счетчиков и заполнении квитанций об оплате

**Форма проведения занятия:** беседа, объяснение, презентация

**Оснащение занятия:** карточки с заданиями для практической работы

### Ход занятия

1) Организационные мероприятия (активизация внимания).

2) Объяснение нового материала:

- что такое коммунальные услуги и платежи;

- снятие показаний со счётчиков, расчёт оплат;
- практическая работа «Расчёт оплаты»;
- платёжные квитанции;
- практическая работа «Заполнение квитанций»;
- места оплаты коммунальных услуг;
- способы экономии электроэнергии, воды, тепла.

3) Итоги урока: рефлексия.

### Практическая работа «Снятие показаний»

Заполни таблицу, если плата за 1кВт·ч – 8 руб.

Показания счетчиков			
предыдущее	5630	2100	1700
последующее	5720	2300	1930
Оплата за месяц			

Заполнить таблицу, если оплата за холодную воду составляет 12 руб. за куб. метр.

Показания счетчика			
предыдущее	240	265	270
последующее	250	270	283
Оплата за месяц			

Проверка заполненных данных: работа по квитанциям; найти и записать лицевой счёт; найти и записать начальные показания; найти и записать конечные показания; высчитать количество потраченной электроэнергии.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОБУЧЕНИЮ КОММУНИКАТИВНЫМ НАВЫКАМ**

### **1. Правила этикета при общении с лицами, имеющими расстройства функций организма**

#### **Правила этикета при общении с инвалидами, испытывающими трудности при передвижении**

Инвалидная коляска – неприкосновенное пространство человека. Не облокачивайтесь на нее, не толкайте, не кладите на нее ноги без разрешения. Начать катить коляску без согласия инвалида – то же самое, что схватить и понести человека без его разрешения.

Всегда спрашивайте, нужна ли помощь, прежде чем оказать ее. Предлагайте помощь, если нужно открыть тяжелую дверь или пройти по ковру с длинным ворсом.

Если ваше предложение о помощи принято, спросите, что нужно делать, и четко следуйте инструкциям.

Если вам разрешили передвигать коляску, сначала катите ее медленно. Коляска быстро набирает скорость, и неожиданный толчок может привести к потере равновесия.

Всегда лично убеждайтесь в доступности мест, где запланированы мероприятия. Заранее поинтересуйтесь, какие могут возникнуть проблемы или барьеры и как их можно устранить.

Не надо хлопать человека, находящегося в инвалидной коляске, по спине или по плечу.

Если возможно, расположитесь так, чтобы ваши лица были на одном уровне. Избегайте положения, при котором вашему собеседнику нужно запрокидывать голову.

Если существуют архитектурные барьеры, предупредите о них, чтобы человек имел возможность принимать решения заранее.

Помните, что, как правило, у людей, имеющих трудности при передвижении, нет проблем со зрением, слухом и пониманием.

Не думайте, что необходимость пользоваться инвалидной коляской – это трагедия. Это способ свободного (если нет архитектурных барьеров) передвижения. Есть люди, пользующиеся инвалидной коляской, которые не

утратили способности ходить и могут передвигаться с помощью костылей, трости и т.п. Коляски они используют для того, чтобы экономить силы и быстрее передвигаться.

### **Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушение зрения или незрячими**

Предлагая свою помощь, направляйте человека, не стискивайте его руку, идите так, как вы обычно ходите. Не нужно хватать слепого человека и тащить его за собой.

Опишите кратко, где вы находитесь. Предупреждайте о препятствиях: ступенях, лужах, ямах, низких прилоках, трубах и т.п.

Используйте, если это уместно, фразы, характеризующие звук, запах, расстояние. Делитесь увиденным.

Обращайтесь с собаками-поводырями не так, как с обычными домашними животными. Не командуйте, не трогайте и не играйте с собакой-поводырем.

Если вы собираетесь читать незрячему человеку, сначала предупредите об этом. Говорите нормальным голосом. Не пропускайте информацию, если вас об этом не попросят.

Если это важное письмо или документ, не нужно для убедительности давать его потрогать. При этом не заменяйте чтение пересказом. Когда незрячий человек должен подписать документ, прочитайте его обязательно. Инвалидность не освобождает слепого человека от ответственности, обусловленной документом.

Всегда обращайтесь непосредственно к человеку, даже если он вас не видит, а не к его зрячему компаньону.

Всегда называйте себя и представляйте других собеседников, а также остальных присутствующих. Если вы хотите пожать руку, скажите об этом.

Когда вы предлагаете незрячему человеку сесть, не усаживайте его, а направьте руку на спинку стула или подлокотник. Не водите по поверхности его руку, а дайте ему возможность свободно потрогать предмет. Если вас попросили помочь взять какой-то предмет, не следует тянуть кисть слепого к предмету и брать его рукой этот предмет.

Когда вы общаетесь с группой незрячих людей, не забывайте каждый раз называть того, к кому вы обращаетесь.

Не заставляйте вашего собеседника вещать в пустоту: если вы перемещаетесь, предупредите его.

Вполне нормально употреблять слово «смотреть». Для незрячего человека это означает «видеть руками», осязать.

Избегайте расплывчатых определений и инструкций, которые обычно сопровождаются жестами, выражений вроде: «Стакан находится где-то там на столе». Старайтесь быть точными: «Стакан посередине стола».

Если вы заметили, что незрячий человек сбился с маршрута, не управляйте его движением на расстоянии, подойдите и помогите выбраться на нужный путь.

При спуске или подъеме по ступенькам ведите незрячего перпендикулярно к ним. Передвигаясь, не делайте рывков, резких движений. При сопровождении незрячего человека не закладываете руки назад – это неудобно.

### ***Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушение слуха***

Разговаривая с человеком, у которого плохой слух, смотрите прямо на него. Не затемняйте свое лицо и не загораживайте его руками, волосами или какими-то предметами. Ваш собеседник должен иметь возможность следить за выражением вашего лица.

Существует несколько типов и степеней глухоты. Соответственно, существует много способов общения с людьми, которые плохо слышат. Если вы не знаете, какой предпочесть, спросите у них.

Некоторые люди могут слышать, но воспринимают отдельные звуки неправильно. В этом случае говорите более громко и четко, подбирая подходящий уровень. В другом случае понадобится лишь снизить высоту голоса, так как человек утратил способность воспринимать высокие частоты.

Чтобы привлечь внимание человека, который плохо слышит, назовите его по имени. Если ответа нет, можно слегка тронуть человека или же помахать рукой.

Говорите ясно и ровно. Не нужно излишне подчеркивать что-то. Кричать, особенно в ухо, тоже не надо.

Если вас просят повторить что-то, попробуйте перефразировать свое предложение. Используйте жесты.

Убедитесь, что вас поняли. Не стесняйтесь спросить, понял ли вас собеседник.

Если вы сообщаете информацию, которая включает в себя номер, технический или другой сложный термин, адрес, напишите ее, сообщите по

факсу или электронной почте или любым другим способом, но так, чтобы она была точно понята.

Если существуют трудности при устном общении, спросите, не будет ли проще переписываться.

Не забывайте о среде, которая вас окружает. В больших или многолюдных помещениях трудно общаться с людьми, которые плохо слышат. Яркое солнце или тень тоже могут быть барьерами.

Очень часто глухие люди используют язык жестов. Если вы общаетесь через переводчика, не забудьте, что обращаться надо непосредственно к собеседнику, а не к переводчику.

Не все люди, которые плохо слышат, могут читать по губам. Вам лучше всего спросить об этом при первой встрече. Если ваш собеседник обладает этим навыком, нужно соблюдать несколько важных правил. Помните, что только три из десяти слов хорошо прочитываются.

Нужно смотреть в лицо собеседнику и говорить ясно и медленно, использовать простые фразы и избегать несущественных слов.

Нужно использовать выражение лица, жесты, телодвижения, если хотите подчеркнуть или прояснить смысл сказанного.

### **Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими задержку в развитии и проблемы общения, умственные нарушения**

Используйте доступный язык, выражайтесь точно и по делу.

Избегайте словесных штампов и образных выражений, если только вы не уверены в том, что ваш собеседник с ними знаком.

Не говорите свысока. Не думайте, что вас не поймут.

Говоря о задачах или проекте, рассказывайте все «по шагам». Дайте вашему собеседнику возможность обыграть каждый шаг после того, как вы объяснили ему.

Исходите из того, что взрослый человек с задержкой в развитии имеет такой же опыт, как и любой другой взрослый человек.

Если необходимо, используйте иллюстрации или фотографии. Будьте готовы повторить несколько раз. Не сдавайтесь, если вас с первого раза не поняли.

Обращайтесь с человеком с проблемами развития точно так же, как вы бы обращались с любым другим. В беседе обсуждайте те же темы, какие вы обсуждаете с другими людьми. Например, планы на выходные, отпуск, погода, последние события.

Обращайтесь непосредственно к человеку.

Помните, что люди с задержкой в развитии дееспособны и могут подписывать документы, контракты, голосовать, давать согласие на медицинскую помощь и т. д.

### **Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими психические нарушения**

Психические нарушения – не то же самое, что проблемы в развитии. Люди с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства или замешательство, осложняющие их жизнь. У них свой особый и изменчивый взгляд на мир.

Не надо думать, что люди с психическими нарушениями обязательно нуждаются в дополнительной помощи и специальном обращении.

Обращайтесь с людьми с психическими нарушениями как с личностями. Не нужно делать преждевременных выводов на основании опыта общения с другими людьми с такой же формой инвалидности.

Не следует думать, что люди с психическими нарушениями более других склонны к насилию. Это миф. Если вы дружелюбны, они будут чувствовать себя спокойно.

Неверно, что люди с психическими нарушениями имеют проблемы в понимании или ниже по уровню интеллекта, чем большинство людей.

Если человек, имеющий психические нарушения, расстроен, спросите его спокойно, что вы можете сделать, чтобы помочь ему.

Не говорите резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если у вас есть для этого основания.

### **Правила этикета при общении с инвалидом, испытывающим затруднения в речи**

Не игнорируйте людей, которым трудно говорить, потому что понять их – в ваших интересах.

Не перебивайте и не поправляйте человека, который испытывает трудности в речи. Начинайте говорить только тогда, когда убедитесь, что он уже закончил свою мысль. Не пытайтесь ускорить разговор. Будьте готовы к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет у вас больше времени. Если вы спешите, лучше, извинившись, договориться об общении в другое время.

Смотрите в лицо собеседнику, поддерживайте визуальный контакт. Отдайте этой беседе все ваше внимание. Не думайте, что затруднения в речи – показатель низкого уровня интеллекта человека. Старайтесь задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

Не притворяйтесь, если вы не поняли, что вам сказали. Не стесняйтесь переспросить. Если вам снова не удалось понять, попросите произнести слово в более медленном темпе, возможно, по буквам. Не забывайте, что человеку с нарушенной речью тоже нужно высказаться. Не перебивайте его и не подавляйте. Не торопите говорящего, спросите, не хочет ли ваш собеседник использовать другой способ – написать, напечатать.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОБУЧЕНИЮ СОЦИАЛЬНО-СРЕДОВОЙ ОРИЕНТАЦИИ

### 1. Правила безопасного поведения на дорогах и в общественном транспорте

#### 1) *Правила посадки, высадки:*

- ожидать транспортное средство необходимо только на специальном оборудованном остановочном пункте (остановке);
- подходить к входным дверям автобуса, поезда нужно только после полной остановки, запрещено запрыгивать в открытые двери на ходу;
- если заметили, что автобус или троллейбус переполнен, лучше подождать следующего;
- перед входом в автобус или другое транспортное средство нужно пропустить всех выходящих пассажиров;
- заходить следует не спеша, соблюдая очередность, не стараясь опередить всех;
- после посадки не останавливаться у самого входа (если только не придется выходить на ближайшей остановке), спокойно пройти в середину, оставив место тем, которые заходят после;
- не нужно пытаться выйти из автобуса, троллейбуса первым – лучше всего подождать, пока основная толпа пассажиров уйдет;
- переходить улицу после высадки желательно после отъезда транспортного средства от остановки;
- при посадке на трамвай его необходимо всегда обходить спереди, автобус, троллейбус – сзади.

#### 2) *Правила поведения в пути на дорожном транспорте:*

- нельзя шуметь, толкаться, причинять другие неудобства пассажирам;
- нельзя перевозить горючие, легковоспламеняющиеся вещества, острые предметы;
- большие предметы (сумки, рюкзаки) лучше всего ставить там, где они не будут мешать другим пассажирам;
- нельзя отвлекать водителя во время его работы;
- нужно обязательно держаться за специальные ремни, поручни;
- не желательно останавливаться около дверей, тем более высовываться из окон на ходу или дверей при начале движения;

- перевозить домашних животных рекомендуется в специальных клетках-переносках, собак – в наморднике;
- необходимо уступать места пожилым людям, беременным женщинам, гражданам с маленькими детьми на руках, инвалидам (если вы сами не относитесь к этой категории);
- в транспорте разговаривают тихо, из окна не высовываются, при выходе/ входе пассажирам не мешают;
- оплачивать проезд и при необходимости показывать талон или билет контролеру, кондуктору во время поездки;
- не принято разглядывать пассажиров в упор, опираться на них или заглядывать в телефон, книгу рядом сидящего/стоящего человека;
- нельзя пачкать сиденья, забираться на них с ногами, разрисовывать их, есть мороженое, пирожные, причесываться, чистить ногти и подобное.

### 3) *Правила техники безопасности на железнодорожном транспорте:*

При приближении поезда нужно находиться на безопасном от него расстоянии (за желтой линией на железнодорожном перроне), а также **НЕЛЬЗЯ**:

- подходить к вагонам поезда до момента полной его остановки;
- прислоняться к стоящим вагонам;
- открывать вагоны при движении самостоятельно;
- высовываться из окон, дверей тамбуров;
- препятствовать автоматическому закрытию вагонов поезда;
- подлезать под вагоны (категорически запрещается).

Переходить пути можно только в специально отведенных для этого местах.

### 4) *Правила поведения для пешеходов на пешеходных переходах:*

- в темное время суток начинать переходить дорогу следует только после полной остановки машины;
- на нерегулируемом переходе необходимо подойти к краю тротуара и остановиться, давая понять водителям автотранспортных средств, что вы намереваетесь перейти дорогу, и дождаться, пока остановятся или проедут все автомобили на расстоянии 40 м от вас. В некоторых ситуациях водитель не может остановиться, если за ним в опасной близости движется другая машина, в этом случае следует ждать полной остановки транспорта.

На регулируемом переходе следует обратить внимание, нет ли среди участников дорожного движения «лихачей», «летчиков» и прочих

безответственных водителей, затем переходить дорогу исключительно в предусмотренной для этого зоне. Не пересекать проезжую часть на мигающий зеленый и тем более на желтый или красный свет.

5) *Правила поведения для пешеходов вне пешеходных переходов:*

При переходе не на пешеходной зоне следует определить нахождение ближайшей регулируемой зоны. Если нет ближайшего перехода, то оставаясь на тротуаре, подойдите к его краю и дайте водителям понять, что вы намереваетесь начать движение. Посмотрите по сторонам и оцените ситуацию. Дождитесь, пока все автомобили на расстоянии не менее 60 м произведут полную остановку. Начните движение, при этом передвигаться следует аккуратно, постоянно глядя по сторонам. Если вы переходите дорогу в неположенном месте или на красный свет, то вас могут оштрафовать.

Следует всегда помнить: уважая друг друга, соблюдая несложные правила поведения во время движения по проезжей части, мы сможем обезопасить себя и близких.

## **2. Карточка игр и упражнений, направленных на формирование безопасного поведения в быту и общественных местах, для детей дошкольного возраста**

### **«Найди опасные предметы»**

**Цель:** помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с ним.

**Оборудование:** нож, ножницы, иголка, утюг.

**Ход игры:** в квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

- все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;
- нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;
- ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;
- нельзя трогать стиральные порошки, средство для мытья посуды, соду, хлорку;
- опасно одному выходить на балкон.

### «Опасно – не опасно»

**Цель:** тренировать в запоминании предметов, опасных для жизни и здоровья; учить самостоятельно делать выводы о последствиях неосторожного обращения с опасными предметами.

**Материалы и оборудование:** карточки с изображениями различных предметов.

**Ход упражнения:** педагог предлагает выбрать карточку, назвать изображенный на ней предмет и объяснить, чем он может быть опасен и как с ним правильно обращаться.



### «Отгадай загадку по картинке»

**Цель:** помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

**Оборудование:** картинки с изображением опасных предметов.

**Ход игры:** взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем эти предметы опасны? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.



Загадки:

*На столе, в колпаке,  
Да в стеклянном пузырьке,  
Поселился дружок развесёлый огонёк.*

(Настольная лампа)

*Режет хлеб, намажет масло.*

*Но помни: есть с него опасно! (Нож)*

*Из горячего колодца*

*Через нос водица льётся. (Чайник)*

*Два конца, два кольца,*

*Посередине – гвоздик. (Ножницы)*

*Гладит всё, чего касается,  
А дотронешься – кусается. (Утюг)  
Всех на свете обшивает,  
Что сошьёт – не надевает. (Иголка)*

### «Наша улица, или Светофор»

**Цель:** закрепление знаний детей о сигналах светофора, понятиях: улица, дорога, тротуар, деревья, дома; вспомнить ПДД.

Детей учат не спешить, переходя дорогу, быть внимательными, знать и находить место пешеходного перехода, понимать сигналы светофора, дорожные знаки.



### «Автобус»

**Цель:** закрепление знаний ПДД; отработать навыки правильного общения, речи, социального поведения.

**Оборудование:** маленькие стулья, руль.

**Ход игры:** с помощью считалочки выбирают водителя. Моделирование ситуаций:

женщина с ребёнком, бабушка, слепой.

### «Источники опасности»

**Цель:** Закрепление знаний детей о предметах, которые могут быть источником опасности.

#### **Игровые правила:**

Выбрать предметы, которые могут быть источником опасности.

**Игровое действие:** поиск и название предметов.

**Ход игры:** Детям раздаются игровые карточки с изображением

различных предметов. Специалист предлагает внимательно рассмотреть



изображения предметов и ответить на вопросы:

-Что может быть источником пожара?

-Что может быть источником травмы человека (пореза, укуса, укола, ожога, отравления)?

-Что может быть источником гибели человека? Отмечается тот, кто назовёт правильно все изображения.

### «Игра – дело серьезное»

**Цель:** обучить детей подбирать для игр подходящие предметы, знать с какими вещами играть нельзя.

**Материал:** карточки с изображением мяча, ножниц, пирамидки, газовой плиты, спичек, ножа, неваляшки, таблеток, утюга, иголки, куклы, машинки, вилки, стеклянной вазы и др.



**Ход игры:** перед детьми разложены карточки обратной стороной кверху. Ребёнок достаёт любую, просматривает её и отвечает, можно играть с этой вещью или нет (объясняя почему). За правильный ответ получает фишку.

### «Знаешь ли ты?»

**Цель:** закрепление знаний о телефонах служб спасения.

**Игровые правила:** выполнять действия, соответствующие изображению.

**Игровые действия:** передвижение фишек по игровому полю в соответствии с количеством выпавших ходов.

**Ход игры:** в игре принимает участие 4–5 человек, используются фишки разных цветов. Ребёнок бросает кубик, передвигает фишки. Условные обозначения:

- красный крест – назвать телефон скорой помощи;

- дом – назвать домашний адрес;

- полицейский – назвать телефон полиции;

- огонь – выбрать из трёх номеров нужный при пожаре;

- человек в маске – назвать нужный при такой опасности номер;

- книга – если даётся неправильный ответ, игрок отправляется на эту точку;

- рука – если даётся правильный ответ, игрок переходит на эту точку;

- телефон – набрать телефон службы безопасности и перейти на финиш.

Побеждает тот, кто быстрее и правильно ответил на все вопросы и пришёл к финишу первым.

ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБ экстренного реагирования	
101	ПОЖАРНАЯ СЛУЖБА
102	ПОЛИЦИЯ
103	СКОРАЯ ПОМОЩЬ
104	ГАЗОВАЯ СЛУЖБА
109	СЛУЖБА СПАСЕНИЯ
112	ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ

### «Телефон»

**Цель:** закрепление знаний номеров телефонов аварийных служб.

**Ход игры:** Перед ребенком разложены карточки с изображением машин скорой помощи, МЧС, полиции, пожарной, спортивной машины и карточки с номерами 01, 02, 03. Воспитатель предлагает ребёнку выбрать любой номер и найти машину, которая приедет, если позвонить по этому номеру.

### «На прогулке»

**Цель:** закрепление знаний детей о правильном общении, поведении с животными.

**Материал:** карточки с изображением правильных и неправильных действий при встрече с собакой, пчелой, козой, ежом, муравьями в муравейнике.

**Игровые правила:** на вопрос специалиста показать картинку с правильным ответом, а затем с неправильными действиями.



**Ход игры:** специалист предлагает детям ответить, как бы они поступили в разных ситуациях, возникших во время прогулки в выходной день (на даче, в лесу).

Нужно показать сначала картинку с правильным действием, а затем показать неправильные.

-На дороге я повстречал собаку. Можно, нельзя (*дети показывают карточку*)

-На полянке ко мне подлетела оса (пчела). Можно, нельзя.

-На опушке щиплет травку коза. Можно, нельзя.

-В траве я заметил ежа. Можно, нельзя.

### «Пожар»

**Цель:** закрепление знаний детей о пожарной безопасности.

**Игровые правила:** на вопрос воспитателя показать картинку-ответ.

**Материал:** картинки с изображением коробки со спичками, телефоном 01; молнии, попадающей в дерево; утюга; 02; 03; горящего стола; ведра воды.



**Игровое действие:** выбор из предложенных – правильной картинки.

**Ход игры:** детям раздаются карточки. Специалист предлагает ответить на вопрос, показав нужную карточку.

-Отчего происходит пожар?

-Что нужно делать, если случился пожар?

-По какому телефону вызывают помощь?

За правильный ответ ребёнок получает фишку. Выигрывает тот, кто получит больше фишек.

### 3. Картотека игр и упражнений, направленных на формирование безопасного поведения в быту и общественных местах, для детей школьного возраста

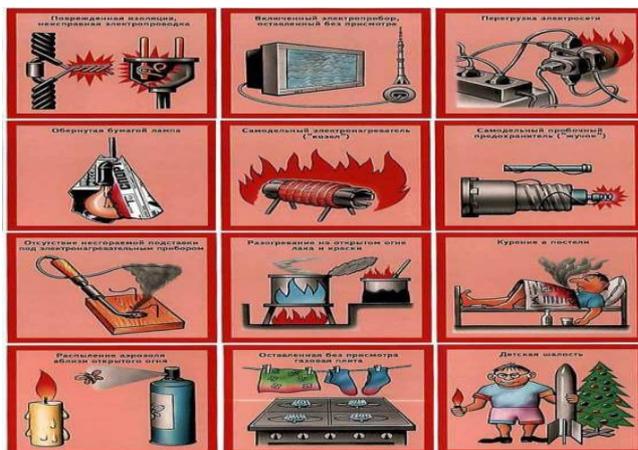
#### «Источники опасности»

**Цель:** закрепление знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, формирование умения выбирать картинки предметов по описанной ситуации, воспитание чувства товарищества.

**Правило:** не толкаться, не отбирать предметы друг у друга.

**Материал:** макет или игровой уголок с предметами домашнего обихода, призы (фишки или картинки).

**Ход игры:** специалист отворачивается, а дети за это время должны взять на макете или в игровом уголке те предметы, которые, по их мнению, могут быть опасны. Затем каждый объясняет свой выбор. Ответы поощряются призами.



#### «Игра – дело серьезное»

**Цель:** упражнять детей в выборе безопасных предметов для игр по картинкам, закреплять знания о том, какими предметами можно играть.

**Материал:** картинки с изображением различных предметов (опасных и неопасных), два обруча.

**Ход игры:** специалист предлагает детям разложить картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают картинки с изображением предметов, с которыми можно играть, во второй – картинки с изображением предметов, с которыми нельзя играть, и объясняют свой выбор.



### «Что мы знаем о поведении в быту»

**Цель:** расширение представления детей о правилах безопасного поведения в быту; развитие внимания, памяти; воспитание чувства сотрудничества

**Материал:** карточки с изображением пореза, ожога, ушиба руки и пожара, картинки с изображением различных, бытовых предметов.

**Ход игры:** в игре принимают от 2 до 4 детей, каждый из них берёт себе по картинке с



изображением «травмы». Специалист поочередно поднимает картинку с изображением предмета. Участники должны догадаться, к какой травме может привести неправильное обращение с этим предметом, соотнести со своей карточкой и взять картинку. При отборе ребёнок должен объяснить, чем опасен тот или иной предмет,

рассказать правила общения с ними.

### «На прогулке»

**Цель:** закрепление знаний о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображённое на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животными.

**Материал:** иллюстрации, 2 обруча.

**Ход игры:** несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней изображено, правильно или неправильно здесь поступает ребёнок.

Или в один обруч положить картинки с изображением правильных действий при встрече с животными, а в другой – неправильными действиями.

### «Мы – спасатели»

**Цель:** закрепление представлений об опасных ситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях;



развивать внимание; воспитание сочувственного отношение к пострадавшему.

**Материал:** картинки, на которых изображены дети в конкретных опасных ситуациях, набор карточек с изображением тех действий, которые необходимо выполнить в той или иной ситуации.

**Ход игры:** специалист на стол кладёт картинку с изображением опасной ситуации, ребёнок рассматривает её и из всех карточек с изображением действий выбирает две правильные, последовательно раскладывает их.

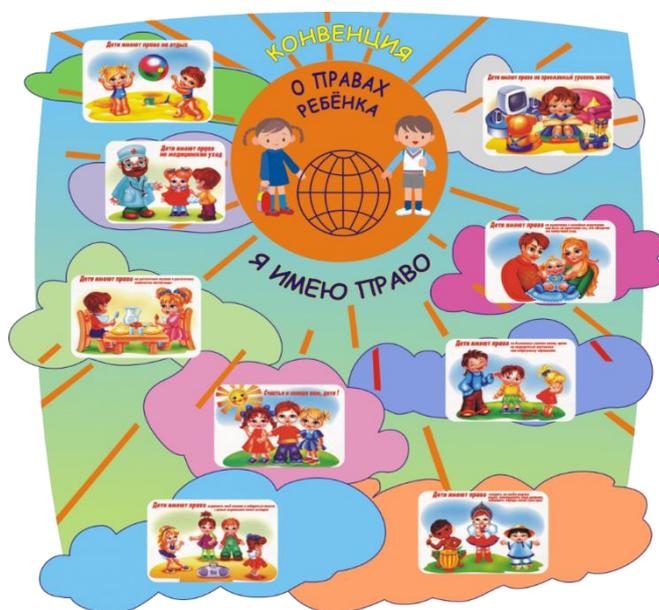
#### 4. Карточка игр, способствующих адаптации несовершеннолетнего в социальном мире, для детей старшего школьного возраста

##### «Я имею право...»

**Цель:** расширение области правовых знаний детей.

**Материал:** набор сюжетных картинок к статьям «Конвенции ООН о правах ребенка». Картинки с изображением ситуаций, не рассматриваемых в «Конвенции» (ребенок катается на велосипеде, играет в прятки, поливает цветы и т. п.). Шаблон «Я имею право» (может быть представлен, например, в виде знака «+»).

**Ход игры:** дети поочередно выбирают те картинки, которые соответствуют статьям Конвенции, и раскладывают около шаблона «Я имею право». Затем каждый ребенок объясняет причину своего выбора, остальные обсуждают правильность принятого решения.



##### «Я не должен...»

**Цель:** обучение разграничивать понятия «могу», «должен», «хочу». Совершенствовать знания детей о социальных нормах.

**Материал:** серии сюжетных картинок, связанных с приемлемыми и неприемлемыми взаимоотношениями в системах: взрослый – ребенок;

ребенок – ребенок; ребенок – окружающий мир. Шаблон «Я не должен» (например, изображение знака «-»).

**Ход игры:** дети раскладывают около шаблона те картинки, которые изображают ситуации, неприемлемые во взаимоотношениях между людьми, между человеком и природой, человеком и предметным миром. Затем объясняют свой выбор.

### «Скорая помощь»

**Цель:** обучение детей в случае необходимости звонить в экстренную службу медицинской помощи по телефону 03.

**Материал:** игрушечная машина «Скорой помощи». Сюжетные картинки с изображением различных ситуаций: человек лежит в кровати с градусником под мышкой; малыш с синяком; старик, упавший на улице (рука у сердца) и т. д. Белые докторские колпаки и халаты – на каждого участника игры.

**Ход игры:** на столе разложены сюжетные картинки. Бригада «Скорой



помощи» (5–6 детей) повторяет номер телефона своей экстренной службы, едет по «вызовам» (дети двигают машинку от картинки к картинке) и забирает в больницу (собирают картинки) только «тяжелобольных людей».

Остальные обсуждают действия бригады «Скорой помощи».

### «Помогите! Полиция!»

**Цель:** формирование представления о том, в каких случаях необходимо обращаться за помощью в полицию.

**Материал:** карточки с изображением телефонного аппарата, на котором написан номер службы полиции – 02.

Наборы сюжетных картинок с изображением различных жизненных ситуаций, требующих и не требующих вмешательства полиции.

**Ход игры:** дети делятся на команды по трое. Раздаются каждой команде наборы сюжетных картинок и карточки с номером вызова полиции.



Играющие стараются как можно быстрее разложить карточки с изображением телефона около картинок с ситуациями, которые требуют вмешательства полиции. После игры дети обсуждают результаты действий каждой команды.

### «Если возник пожар»

**Цель:** ознакомление детей с правилами безопасного обращения с огнем. Закрепление знания номера телефона экстренной пожарной службы.

**Ход игры:** дети становятся в круг. В центре – специалист с воздушным шаром в руке. Он произносит стихотворные строки и, не договаривая последнего слова, передает шар одному из детей. Ребенок быстро досказывает строку и передает шар другому и т.д. Если ребенок отвечает неправильно, он выбывает из игры, а шар переходит к специалисту.



Специалист:

*Этот шар в руках недаром.  
Если раньше был пожар,  
Ввысь взмывал сигнальный шар –  
Звал пожарных в бой с пожаром.  
Где с огнем беспечны люди,  
Где взвоет в небо шар,  
Там всегда грозит нам будет  
Злой, безжалостный...*

(передает ребенку воздушный шар)

Ребенок: *Пожар.* (Передает шар другому.)

Специалист:

*Раз, два, три, четыре у кого пожар ...?*

Ребенок: *В квартире.* (Передает шар.)

Специалист:

*Дым столбом поднялся вдруг.*

*Кто не выключил ...?*

Ребенок: *Утюг* (Передает шар.)

Специалист:

*Красный отблеск пробегаем*

*Кто со спичками ...?*

Ребенок: *Играет.* (Передает шар.)

Специалист:

*Стол и шкаф сгорели разом.*



*Кто сушил белье над ...?*

Ребенок: *Газом.* (Передает шар.)

Специалист:

*Пламя прыгнуло в траву.*

*Кто у дома жег?..*

Ребенок: *Листву.* (Передает шар.)

Специалист:

*Дым увидел – не зевай и пожарных...*

Ребенок: *Вызывай.* (Передает шар )

Специалист: *Помни каждый гражданин этот номер - ...!*

Ребенок: *Ноль один.*

### **«Если чужой стучится в дверь»**

#### **Игровые ситуации**

**Цель:** Обучение детей открывать дверь, когда они дома одни, только людям, живущим с ними в одной квартире.

**Ход игры:** Специалист и дети обыгрывают ситуации, в которых ребенок, находясь в квартире один, не должен пускать в дом посторонних. Кто-либо из детей стоит за дверью, остальные уговаривают его открыть дверь, используя привлекательные обещания, ласковые слова и интонации.

Примерные ситуации:

- почтальон принес срочную телеграмму;
- слесарь пришел ремонтировать кран;
- полицейский пришел проверить сигнализацию;
- медсестра принесла лекарство для бабушки;
- мамина подруга пришла в гости;
- соседи просят зеленку для поранившегося ребенка;
- незнакомые люди просят оставить вещи для соседей;
- женщине нужно вызвать «Скорую помощь».

Игра повторяется несколько раз с разными участниками.

### «Купание в озере, реке, море»

**Цель:** предостережение детей от несчастных случаев во время купания в море, реке.

**Материал:** игрушки (разложены на полу) – на каждую пару детей.

Музыкальное оформление. Аудиозапись «Шум моря».



**Ход занятия:** перед тем как «войти в воду», дети выполняют несколько гимнастических упражнений. «Войдя в воду» они распределяются по парам (один исполняет роль взрослого, другой – ребенка) и берутся за руки. «Ребенок» закрывает рот, глаза, опускает лицо в воображаемую воду. После паузы поднимает лицо. Специалист напоминает, опускать лицо в воду можно, только закрыв рот.

Затем «ребенок» выполняет следующие упражнения: приседает («уходит с головой под воду»), считает про себя до 5, встает; достает игрушку со «дна»; дует на «воду»; делает быстрый выдох под «водой».

Дети в парах меняются ролями.

### «Съедобный грибок положи в кузовок»

**Цель:** закрепление знаний детей о съедобных и несъедобных грибах.

**Материал:** набор картинок с изображением съедобных и несъедобных грибов (или муляжи). Вырезанные из картона деревья (или игрушки). Корзина.



**Ход игры:** Картинки с грибами (муляжи) разложены под «деревьями».

Дети собирают в корзину только «съедобные грибы».

По окончании игры воспитатель достает из корзины поочередно все грибы, дети называют их.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОБУЧЕНИЮ МЕТОДАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ

### 1. Комплекс упражнений «Снятие эмоционального напряжения»

Комплексы упражнений, которые приведены ниже, строятся с учетом доступности и выполнимости, включают в себя элементы йоги, практик медитации, дыхательных упражнений. Использовать методы релаксации лучше с занятиями физическими упражнениями, обеспечением надлежащего отдыха через здоровый сон.

Приступая к практике разных техник релаксации, помните, что изучение основ способов релаксации не сложно, но требует времени и определенных усилий. Большинство экспертов рекомендуют заниматься, не менее 10–20 минут в день.

#### *Дыхательные упражнения*

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.

#### Упражнения:

1) Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, оно особо действенно, если вы не можете уснуть.

2) Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе.

3) Упражнение из йоги: большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.

4) Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

### *Мышечная релаксация*

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10–15 секунд сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15–20 секунд сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

Упражнения:

#### *1) Расслабление рук.*

Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

#### *2) Расслабление мышц шеи.*

Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

#### *3) Расслабление мышц лица.*

Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

#### *4) Расслабление мышц груди.*

Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

#### *5) Расслабление мышц спины и живота.*

Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

#### *6) Расслабление мышц ног.*

Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя

ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Делайте 3–4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание на то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

### *Визуальная медитация*

Визуальная медитация – вариация традиционной медитации, которая основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. При использовании ее в качестве техники для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

#### Упражнения:

1) Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса.

2) Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней – мнимая сцена, или внешней – пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтобы в любой момент вы могли к ней вернуться.

3) Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

4) Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15–20 минут.

5) Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение.

## 2. Упражнения для саморегуляции организма

*Способ управления дыханием*

### **Упражнение 1. «Дыхание»**

Инструкция: сядьте, расслабьтесь, подышите. На счет 1,2,3,4 – вдох, на 1,2,3 – задерживаем дыхание, а на 1,2,3,4 – выдох. Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните.

Такое упражнение делается в течение 3–5 минут в день.

### **Упражнение 2. «Свеча»**

Инструкция: представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз.

А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Повторите.

### **Упражнение 3. «Замок»**

Инструкция: исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

### **Упражнение 4. «Ха–дыхание»**

Инструкция: исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания (3 секунды). Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

### **Упражнение 5. «Яблоки»**

Инструкция: стоя. Представьте, что перед вами растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки весят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоко, потянитесь правой рукой как можно выше за ним, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь сорвите яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в корзину, стоящую на земле. Медленно выдохните на счет 1, 2, 3, 4.

### **Упражнение 6. «Отдых»**

Инструкция: исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

### **Упражнение 7. «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно задерживать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления.

Инструкция: представьте, что у вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Вот такие простые дыхательные упражнения вы можете использовать как для успокоения, так и для придания тонуса организму.

### **Упражнение 8. «Релакс для тела»**

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп до 7 раз.

*Упражнения на лицевую области.*

1. Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко! Задержите! И расслабьтесь.

Теперь повторим это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Задержите! И расслабьтесь.

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сомкните губы вместе! Очень сильно сожмите их! Еще! Сильнее! Расслабьтесь.

Повторим это упражнение.

2. Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза!

Расслабьтесь. Повторим это упражнение.

Максимально высоко поднимите брови! Так высоко, насколько это возможно! Задержите!

Напишите свое имя глазами в воздухе.

Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Пауза 10 секунд.

### *Упражнения на плечевую область*

Инструкция: поднимите правое плечо к правой мочке уха. Голова не наклоняется. Задержите на 5 секунд. Расслабитесь (3 секунды). Теперь левое плечо к левой мочке уха. Повторить 3 раза.

Подбородок поднимите вверх и напишите им в воздухе следующие цифры: 1, отдохнули 5 секунд. Далее: 3, 7, 8, 10.

Потянуться. Вначале правую руку – в сторону, задержать на 5 секунд, затем расслабить ее и опустить вниз. Далее – то же самое влево. Теперь обе руки потянуть вперед. Задержать, сбросить.

### *Упражнения для кистей рук*

Инструкция: растопырьте пальцы рук как можно шире, задержите на 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Одновременно обе руки сжать в кулаки. Представьте, что вы выдавливаете себе сок лимона. Давите как можно сильнее в течение 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

### *Упражнения для живота*

Инструкция: представьте, что вы собираетесь пролезть через узкий забор, ограждение, но мешает животик. Втяните животик в себя и задержите на 5 секунд. Расслабьте его. Повторить 2 раза.

### *Упражнения для бедер и живота*

Инструкция: вытяните перед собой прямо обе ноги. Задержите на 7 сек., потом расслабьте ноги на 3 секунды. Повторите 2 раза.

Теперь представьте, что вы на пляже и зарываете пятки в песок. Только сейчас вы будите упираться пятками в пол как можно сильнее в течение 5 секунд, перерыв на 3 сек. И повторить 2 раза.

### *Упражнения для нижней части ног*

Инструкция: оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы! Выше! Задержите их! И расслабьтесь.

Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Выше! Задержите! Расслабьтесь.

Потом поднимите пятки высоко, высоко. Задержите на 5 секунд.

### *Обратная связь*

Теперь сядьте на стул как можно удобнее и посидите в течение 1 минуты, почувствуйте, в каком органе тела у вас осталось напряжение или его нет.

Обсуждение: какой это орган? (опрос)

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности), и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

- прочувствуйте это напряжение;

- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;

- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы – удивления, радости и др.).

15 минут в день стоит потратить на занятие активной релаксацией для общего хорошего самочувствия.

### **Упражнение 9. «Самопрограммирование»**

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Инструкция: вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

- «Именно сегодня у меня все получится»;

- «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

- «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Затем мысленно повторите его несколько раз.

### **Упражнение 10. «Солнышко»**

Инструкция: нарисуйте солнышко с лучиками и на любых лучиках напишите свои положительные качества. Зачитайте их.

Обсуждение: Вот видите, сколько в вас положительных качеств! Есть за что себя похвалить и любить. Делайте это чаще.

### **Упражнение 11. «Почувствуй...»**

Инструкция: тренер включает спокойную музыку.

Закройте глаза и попытайтесь почувствовать: «расслабляются мышцы шеи и затылка; лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное; прохладный ветерок овеивает лицо; холодит виски; мой лоб овеивает приятная прохлада; дышится легко и свободно; дыхание спокойное, ритмичное; сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает; прохлада освежает голову; исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове; нормализовалось давление; голова свободна от тяжелых мыслей; я могу сосредоточиться на любой мысли; мои мысли ясны и четки; голова свежая, светлая; я совершенно спокойна(ен); ощущение покоя приятно мне; пальцы и кисти рук расслабляются; предплечье и локти расслабляются; мои руки полностью расслаблены, неподвижны; мое туловище полностью расслабленное; ноги начинают расслабляться и тяжелеть; вот они полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые; весь мой организм отдыхает; я отдыхаю и успокаиваюсь; мне удобно и спокойно; моя нервная система успокаивается и перестраивается; я спокойнее с каждым днем; спокойствие становится основной чертой моего характера; моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности; в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе; ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности; мое самочувствие и настроение улучшается с каждым днем; все тело свободно и расслаблено; я совершенно спокойна(ен).

Обсуждение: вам удалось почувствовать то, что я вам говорила?

Кому не удалось? Почему?

### **Упражнение 12. «Концентрация на слове»**

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда...

Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

### **Упражнение 13. «Концентрация на нейтральном предмете»**

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.

1. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

2. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

3. В течение 2-х минут: запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений: удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте?

Способ концентрации поможет вам в тех ситуациях, когда вам надо быстро отвлечься от негативной ситуации, от человека, который вызвал у Вас негативные эмоции.

### **Упражнение 14. «Образы»**

Инструкция: сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте, и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Вы приступаете к овладению приемами формирования образных представлений.

Тренер произносит отдельные слова, а участники тренингового занятия должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании, и представить образы услышанных слов.

Зрительные образы: апельсин, море, поляна с цветами, птица.

Слуховые образы: шум волны, звон колокольчика, завывание ветра, пение птиц.

Телесные представления: прикосновение к шелку, прикосновение к мху, теплая вода, холодный ветер, нежный пух.

Осязательные и обонятельные образы: вкус только что разрезанного лимона, вкус шоколада, икра красная, аромат розы, запах моря.

### **Упражнение 15. «Море»**

Представьте себе ваше «заветное место». Оно может быть таким.

Инструкция: «Закройте глаза. Представьте себе, что вы идете по теплomu, белому песку. Вы слышите шум морских волн, идете... в далеке вы видите море. Вы медленно подходите к нему. Вот, вы уже стоите на его берегу, а его волны нежно омывают ваши ноги.

Наберите всей грудью побольше воздуха и ощутите солоноватый запах моря. Посмотрите на небо: оно нежное, голубое, на нем светит яркое желтое солнышко.

Если вы хорошенько прислушаетесь, то можете услышать, как волны накатывают на берег.

Но вот ритм прибоя звучит все сильнее и сильнее. Дует холодный ветер. Постепенно солнце уходит за тучи, окрашивает небо в синие, сиреневые тона.

Вы – поплавок, а море – ваша жизнь. На вас накатывают волны, все сильнее и сильнее. Дует холодный ветер, но вы не потопляемы. Ваша уверенность и ваша удача наполняют поплавок уверенностью и выталкивают его наружу из волн! Волны потопляют вас. Море затягивает вас на дно, но вы стараетесь выплыть наружу! И снова, не одолевшее вас, оно успокаивается. Из-за туч выглядывает солнышко. Небо приобретает нежно голубоватый цвет. И вы наполняетесь лучами солнца!

Так вы пережили очередную неудачу, ссору, обиду, потерю в своей жизни, Вы вышли из нее победителем!

Представьте себе последующие ураганы всей вашей жизни. Из них вы тоже выйдете победителем. Ваша удача, ваша уверенность в себе и упорство вам в этом помогут.

На счет 1, 2, 3 – откройте глаза.

Анализ ощущений – вопросы: «У вас не болела голова?», «Удалось ли вам все представить?». Вы можете создать свое «заветное место».

И неважно, существует ли это место на самом деле или же только в вашем воображении. Что бы это ни было – песчаный пляж, сельский пейзаж или зеленые склоны гор, главное, чтобы вы чувствовали себя там хорошо.

Посмотрите вокруг, отмечайте все (синеву неба, шум волн, аромат цветов, пение птиц...).

Чем больше деталей, тем лучше: они помогут вам создать ваше и только ваше пространство. Оно уникально, и вы его творец.

Оставайтесь там столько, сколько захотите.

Можете растянуться на траве или погулять. Отныне эти благодатные виды будут у вас автоматически сопровождаться ощущением глубокого телесного расслабления.

### **Упражнение 16. «Мне сегодня...»**

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного участниками.

Инструкция: каждый участник группы должен завершить фразу:

«Мне сегодня...».

В заключение отметим следующее. В работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить.

Человек, вооружённый знаниями, – непобедим (М. Горький).

На сегодняшнем занятии вы получили знания о способах снятия напряжения и усталости. Используйте их! Желаю Вам удачи!

### **3. Методика «Медитативная саморегуляция»**

Медитативный сеанс «Встреча с Целителем» – это увлекательное «путешествие» в таинственные структуры подсознательного, в ходе которого естественным образом пробуждаются целительные силы организма, достигается состояние физического и душевного благополучия, осуществляется профилактика или коррекция нервно-психических и психосоматических расстройств.

Методика способствует более успешному решению поставленных задач, позволяет выявлять скрытые ресурсы, новые творческие возможности человека.

*Назначение методики*

Методика является прекрасным профессиональным инструментом для проведения групповых и индивидуальных занятий по медитативной саморегуляции, может служить базовым инструментом при оснащении комнат психологической разгрузки, комплексов психологической поддержки, медико-психологических центров. Выраженный позитивный ресурс медитативного состояния позволяет использовать методику для:

- эффективного отдыха и восстановления работоспособности;
- снятия напряжения, преодоления стрессовых состояний;
- снижения уровня тревоги и страха;
- стабилизации физических и интеллектуальных ресурсов;
- подготовки к деятельности в экстремальных условиях.

*Модель сеанса* медитативной саморегуляции включает в себя следующую последовательность этапов:

- введение (выработка установок);
- релаксация сознательных процессов на основе косвенных сообщений, замешательства, пресыщения, удивления и др.;
- запуск бессознательного поиска. В одной и той же фразе происходит одновременное обращение к сознательным процессам человека и его бессознательному;
- углубление медитативного состояния (успокоения дыхания, углубление ощущений расслабления и покоя);
- утилизация первого этапа (установки на оздоровление);
- углубление медитативного состояния (расширение ассоциаций покоя, комфорта, легкости и удовольствия);
- утилизация второго этапа (путешествие к целительному источнику);
- мобилизация (начало вывода из медитативного состояния);
- мобилизация (окончательный вывод из медитативного состояния, может быть использован счет);
- музыкальная пауза (молчание под музыку).

#### **4. Комплекс упражнений «Гимнастика мозга»**

Для проведения упражнений «Гимнастика мозга» успешно применяется наука «кинезиология».

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и достижении физического здоровья через двигательные упражнения. Она включает в себя комбинацию теоретических и практических знаний из

натуропатии, физиотерапии, акупунктуры, хиропрактики, восточной медицины, гомеопатии и т. д.

С помощью приемов кинезиологии укрепляется здоровье, оптимизируются основные психические процессы (память, внимание, мышление, речь, слух, воображение, восприятие), повышается умственная работоспособность, улучшается психоэмоциональное состояние.

Кинезиологические упражнения:

*Упражнение «Крюки»*

Чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие, необходимо сесть на стул, скрестить ноги, положив лодыжку левой ноги на лодыжку правой ноги.

Затем скрестить руки, положив запястье правой руки на запястье левой руки, после чего соединить пальцы в замок, так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки.

Вывернуть соединенные в замок руки перед грудью «наизнанку», чтобы сцепленные пальцы были направлены кверху. Смотреть прямо, взгляд вверх, кончик языка прижат к верхнему нёбу (можно на вдохе прижимать к твердому нёбу кончик языка, расслабляя его на выдохе).

Посидеть в этой позе 1–5 минут до появления зевка либо до ощущения достаточности.

Данный прием (его можно выполнять также стоя или лежа) только на первый взгляд кажется простым и незамысловатым. Кинезиологи утверждают, что при таком перекрещивании рук, ног и пальцев происходят сложные процессы, приводящие к сбалансированной работе моторных и сенсорных центров как каждого полушария мозга, так и среднего мозга, который находится прямо над твердым нёбом. При этом достигается объединение эмоций и процессов мышления (усиление межполушарной интеграции), приводящее к наиболее эффективной работе (обучению) и реагированию на происходящее.

*Упражнение «Зеркальное рисование»*

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, цифры. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий мозга синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

В кинезиологии есть такой полезный прием: выполнение обычного действия «неудобной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Например, большинство из людей выполняют рутинные ежедневные физические действия правой рукой, а левши – левой. Можно поэкспериментировать, пробуя чистить зубы, причесываться, брать в руки те или иные предметы и так далее, другой рукой.

*Упражнение «Ухо – нос»*

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

*Упражнение «Кочерга»*

Приподнятую стопу вывернуть внутрь и по 8 раз качнуть ею вперед и назад. То же другой ногой.

*Упражнение «Святоша»*

Эта поза подойдет для расслабления. Сидя (можно стоя или лежа), ноги держать параллельно, не скрещивая. Соединить попарно кончики пальцев обеих рук, словно обхватывая небольшой шар, и расположить кисти перед грудью. Взгляд направлен вниз, кончик языка зажат между зубами. Находиться в этом положении 1–2 минуты, до появления зевоты или до ощущения достаточности.

Упражнение успокаивает, снимает нервно-мышечное напряжение, гармонизирует психические процессы. Кинезиологи утверждают, что оно улучшает раздельную работу правого и левого полушарий головного мозга.

*Упражнение «Лобно-затылочная коррекция»*

При возникновении чувства тревоги, неуверенности, волнения (или даже стресса) помогает так называемый лобно-затылочный охват. Одну ладонь положить на лоб, другую – на затылок. Сконцентрироваться. Сделать несколько глубоких ровных вдохов и выдохов, спокойно озвучить свою проблему. Если говорить вслух не получается, достаточно просто думать об этом. Посидеть так пару минут. Если возник зевок, то это значит, что тело уже избавляется от напряжения.

Когда рука прикасается ко лбу, происходит приток крови, она начинает лучше циркулировать по лобным долям мозга. В этом участке мозга происходят анализ, осознание и оценка проблемы, и определяются пути выхода из такой ситуации. На затылке расположена зона, которая воспринимает зрительно те образы, которые потом хранятся в нашей памяти. Прикладывание к этой области ладони стимулирует кровообращение.

Человек как бы стирает подобным образом проблемы, образы, негативные ситуации. Благодаря глубокому дыханию, в кровь поступает кислород, воздух вентилируется и из организма улетучивается негатив. Упражнение дает желаемый результат.

*Упражнение «Энергетизатор»*

Положить скрещенные руки на стол перед собой. Прижать подбородок к груди. Ощутить растяжение мышц спины и расслабление плечевого пояса. С глубоким вдохом запрокинуть голову назад, прогнуть спину и раскрыть грудную клетку. Затем на выдохе снова расслабить спину и опустить подбородок к груди.

В результате этих действий расслабляются мышцы шеи и плечевого пояса, повышается уровень кислорода в крови, активизируется вестибулярный аппарат, усиливается приток спинномозговой жидкости.

Если выполнять его 5–10 минут, то уменьшается, а то и совсем проходит ощущение усталости, заметно лучше начинает «работать голова», повышается концентрация внимания.

*Упражнение «Кнопки мозга»*

Это мини-серия из трех упражнений, как бы включающих «электрическую систему» организма. В результате активизируется кровоснабжение головного мозга и работа обоих его полушарий, повышается концентрация внимания, улучшается восприятие сенсорной информации.

Упражнения снимают умственную усталость, помогают сосредоточиться на запоминании новой информации и даже улучшают координацию движений. Кроме того, они способствуют расслаблению, снимают нервное напряжение (и очень полезны, кстати, гиперактивным, легковозбудимым людям, как взрослым, так и детям).

Каждое упражнение выполнять каждой рукой по 20–30 секунд:

- указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой; ладонь другой руки в это время лежит на пупке; одновременно с этим нужно переводить взгляд в разных направлениях: влево-вверх и вправо-вниз и т.д., затем поменять положение рук и повторить упражнение;

- указательный и средний пальцы одной руки поместить, чуть надавливая, под нижнюю губу; пальцами другой руки в это же время массировать область копчика; повторить упражнение, поменяв положение рук;

- ладонь одной руки положить на пупок; пальцами другой руки массировать область копчика; через 20–30 секунд положение рук поменять.

#### *Упражнение «Слон»*

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений «Гимнастики мозга» Пола Деннисона. Оно активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект-тело», улучшает концентрацию внимания.

Итак, ухо плотно прижать к плечу. Одновременно вытянуть одну руку, как хобот слона, и начать рисовать ею горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменять руки. Упражнение выполнять медленно, по 3–5 раз каждой рукой.

### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Федеральный закон от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 28 декабря 2013 года № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

4. ГОСТ Р 54738-2011 Реабилитация инвалидов. Услуги по социальной реабилитации инвалидов.

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 декабря 2017 года № 847 «Методические рекомендации по организации различных технологий сопровождаемого проживания инвалидов, в том числе такой технологии как сопровождаемое совместное проживание малых групп инвалидов в отдельных жилых помещениях».

6. Приказ Депсоцразвития Югры от 27 декабря 2019 года № 1450-р «О внедрении технологии «Сопровождаемое проживание».

7. Воронкова, В. В. Социально-бытовая ориентировка в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида : пособие для учителя / В. В. Воронкова, С. А. Казакова. – М. : ВЛАДОС, 2014. – Текст : непосредственный.

8. Качесов, В. А. Основы интенсивной самореабилитации / В. А. Качесов. – М. : БДЦ-ПРЕСС, 2014. – 174 с. – Текст : электронный.

9. Смирнова, Е. А. Система развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста / Е. А. Смирнова. – СПб. : ДЕТСВО-ПРЕСС, 2018. –

Текст : непосредственный.

10. Стребелева, Е. А. Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии (наглядный материал). – Е. А. Стребелева. – М. : Владос, 2007. – Текст : непосредственный.

11. Субчева, В. П. Социально-бытовая ориентировка : метод. пособие / В. П. Субчев. – М. : ВЛАДОС, 2014. – Текст : непосредственный.

12. Буракова, С. Что такое сопровождаемое проживание для людей с инвалидностью и почему это важный проект? / С. Буракова. – URL : <https://takiedela.ru/news/2019/02/27/soprovozhdaemoe-prozhivanie-kak-ustroeno/>. – Текст : электронный.

13. Демина, Э. Н. Сопровождаемое проживание. Отечественный и зарубежный опыт / Э. Н. Демина : <https://www.gov.spb.ru/static/writable/ckeditor/uploads/2018/10/11/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%83%20%D0%94%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%AD.%D0%9D.%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8%2020-21%20%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F%202018.pdf>. – Текст : электронный.

14. Областной комплексный центр социальной адаптации граждан : официальный сайт. – Режим доступа : <http://xn--80agtrq3a.xn--p1ai/>. – Текст : электронный.

15. Опыт Псковского региона по сопровождаемому проживанию перенимают другие города. – URL : <http://clp.pskov.ru/novosti/opyit-pskovskogo-regiona>. – Текст : электронный.

16. Помощь людям с инвалидностью в организации самостоятельной жизни (Сопровождаемое проживание) : инф.-метод. сборник / под ред.: А. Н. Гнеушев, А. Л. Мнацакян, Е. Ю. Клочко и др. – М. : Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, 2017. – 200 с. – URL : <http://wiki.pdfm.ru/36pedagogika/295809-1-soprovozhdaemoe-prozhivanie-pomosch-lyudyam-invalidnostyu-organizacii-samostoyatelnoy-zhizni-s.php>. – Текст : электронный.

17. Практические материалы учреждений социального обслуживания, подведомственные Депсоцразвития Югры.

## АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ

**1. Иосифова Э. К.,** директор БУ «Ресурсный центр развития социального обслуживания»

**2. Валиуллина Л. А.,** заместитель директора БУ «Ресурсный центр развития социального обслуживания»

**3. Бездольная Л. А.,** начальник отдела методологии БУ «Ресурсный центр развития социального обслуживания»

**4. Пикинская М. В.,** методист отдела методологии БУ «Ресурсный центр развития социального обслуживания»

**5. Храмикова Т. А.,** психолог БУ «Березовский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

**6. Прусс Т.А.,** методист БУ «Лангепасский реабилитационный центр».

**7. Мершавка С. Н.,** ассистент по оказанию технической помощи отделения социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями, БУ «Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения».

**8. Супрунова С. Н.,** ассистент по оказанию технической помощи отделения социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями, БУ «Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения».

**9. Полянская Н. В.,** инструктор по труду бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Советский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями».

**10. Власова Н. В.,** инструктор по труду бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Советский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями».

**11. Горбунова И. В.,** специалист по комплексной реабилитации отделения социальной реабилитации и абилитации, БУ «Нижневартовский комплексный центр социального обслуживания населения».

**12. Ювакаева Г.Р.,** специалист по комплексной реабилитации отделения социальной реабилитации и абилитации БУ «Нижневартовский районный комплексный центр социального обслуживания населения» филиал в пгт. Новооганск.

**13. Елена М. Д.,** специалист по комплексной реабилитации отделения социальной реабилитации и абилитации БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения

**14. Алена В. К.,** специалист по комплексной реабилитации отделения социальной реабилитации и абилитации БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения

**15. Светлана Г. С.,** психолог отделения социальной реабилитации и абилитации БУ «Югорский комплексный центр социального обслуживания населения.