

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные общеобразовательные программы,
Центр детского творчества государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского Союза
И. М. Кузнецова с. Большая Черниговка муниципального
района Большечерниговский Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 20.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 94 од-с1 от 21.06.2024г.
Р.Х. Трубарова

*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа*

«Бусинка»

художественной направленности

Срок реализации **1 год**

Возраст обучающихся **7-12 лет**

Разработчик:
Кравченко М.В. – педагог
дополнительного образования
СП Центр детского творчества

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1.Аннотация к программе.....	3
2.Актуальность, педагогическая целесообразность и новизна программы.....	3-4
3.Цели и задачи программы.....	4-5
4.Организационно-педагогические основы обучения.....	4
4.1. Взаимодействие программы с другими предметами.....	5
4.2.Начало и продолжительность реализации программы.....	5
4.3. Организационно – педагогические условия реализации программы.....	5-6
4.4. Принципы организации обучения.....	6
4.5. Методы и формы организации и проведения занятий.....	6
4.6. Способы организации контроля.....	7
4.7. Ожидаемые результаты образовательного процесса.....	7
5. Учебно-тематический план и содержание программы	7-10
6.Условия реализации программы.....	10
6.1. Материально-техническое и методическое обеспечение.....	10-11
6.2. Воспитательная работа с воспитанниками и родителями.....	11-12
6.3.Психолого-педагогическая диагностика.....	13
Список используемой литературы.....	14
Приложение 1.....	15-21
Приложение 2.....	22-23
Приложение 3.....	24-27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бусинка» имеет художественную направленность, нацелена на сохранение, умножение лучших традиций народного творчества и его дальнейшее развитие. Занятия в рамках программы дают возможность детям освоить технику работы с бисером, умение воспринимать материал, фантазировать, создавать интересные образы, композиции. Материал подается от простого к сложному, охватывает все возможные способы плетения преподается в максимально доступной форме. Программа предусматривает постепенный переход от одной техники бисероплетения к другой, более сложной, от одной схемы (упрощенной) к другой (усложненной).

2. Актуальность программы

В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» подчёркивается важность художественного образования, использование познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Декоративно-прикладное творчество – это чудесная страна. Помогая ребенку войти в нее, мы делаем жизнь маленького человека интересней и насыщенней. Сочетание теоретических знаний, детальное изучение истории и традиции народных промыслов, овладение техническими приемами позволит постигнуть тайны художественного мастерства бисероплетения. Бисерные работы – живое приращение старины. Ведь бисер, как материал, более устойчив к влиянию времени, нежели шелк или шерсть, и поэтому, если изделие не имеет никаких механических повреждений, оно доходит до нас в той красочной гамме, которая создана в далеком прошлом.

Бисер – один из самых удивительных материалов для рукоделия: загадочный блеск и неограниченные возможности для творческого поиска. Низание бисером – работа очень тонкая, кропотливая, требующая особого терпения, бесконечной любви к этому делу. Осваивая технику нанизывания бисера, дети познают еще одну грань красоты мира искусств, развивающую эстетический вкус и художественное восприятие мира. Поразительно, сколько разных вещей можно было изготовить из этого на первый взгляд не слишком изысканного материала. В настоящее время актуальной стала проблема сохранения культурной и исторической самобытности России, национальных традиций, незыблемых нравственных ценностей народа. Декоративно – прикладное искусство органично вошло в современный быт и продолжает развиваться, сохраняя национальные традиции в целостности. Оно содержит в себе огромный потенциал для освоения культурного наследия, так как донесло до сегодняшнего дня практически в неизменном виде характер духовно-нравственного постижения мира. мода на украшения из бисера стремительно растет, все чаще голливудские звезды и музыкальные дивы предпочитают надеть легкое бисерное колье. В связи с этим актуальным становится организация кружка бисероплетения в рамках дополнительного образования.

Дополнительная образовательная программа «Бусинка» по направлению содержания предметной деятельности, является декоративно – прикладной и направлена на овладение обучающимися основными приемами бисероплетения. Обучая детей по данной программе, создаются благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребенка, социально – культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности и творческой самореализации воспитанников.

Основополагающим для разработки программы стали следующие нормативные документы: Федеральный закон от 29.12.12 г.; Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Новизна и педагогическая целесообразность

Работа с бисером помогает ребенку развить воображение, чувство формы и цвета, точность и аккуратность, трудолюбие, дает возможность познакомиться с традициями русского и других народов художественного творчества. Познание народных традиций вырабатывает уважение к русской культуре, к культуре других народов, вооружает способностью понимать язык народного искусства. На занятиях у детей воспитывается трудолюбие, желание доводить до конца начатое дело, взаимопомощь и взаимовыручка. Большое значение уделяется воспитанию целеустремленности, желанию получать всё больше новых знаний и умений в искусстве бисероплетения. Дети учатся радоваться не только своим успехам, но и успехам своих товарищей. В ходе обучения по данной программе обучающиеся знакомятся с основами дизайна, углубляют знания по конструированию и моделированию, развивают эстетический и художественный вкус, формируют представление о декоративно-прикладном искусстве. Обучение по программе знакомит детей с различными профессиями: конструктор-модельер, дизайнер, арт-менеджер, декоратор одежды и др. Новизна данной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

4. Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для творческого развития личности, воспитание эмоциональной культуры ребенка через освоение им бисерного искусства, приобщение детей к ценностям прикладного творчества.

Задачи программы.

Задачи:

Развивающие:

- развивать общий кругозор;
- развивать моторные навыки, образное мышление, внимание, фантазию, творческие способности;
- формировать художественно-эстетический и художественный вкус;
- развивать зрительное восприятие, чувства цвета, композиционной культуры;
- развивать творческую деятельность обучающегося.

Воспитательные:

- формировать общую культуру учащихся, прививать интерес к культуре своей страны, к истокам народного творчества;
- воспитывать эстетическое отношение детей к действительности;
- воспитывать личностные качества: трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение, умение довести начатое дело до конца, взаимопомощь при выполнении работы, экономичное отношение к используемым материалам, прививать основы культуры труда;
- содействовать активизации познавательной и творческой деятельности;
- содействовать организации содержательного досуга;
- воспитывать эмоциональную отзывчивость на явления художественной культуры;
- воспитывать чувство самостоятельности, содействовать подготовке учащихся к самостоятельной жизни в современном мире и дальнейшему профессиональному самоопределению, содействовать социализации;
- обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

Образовательные:

- формировать систему знаний об истории и развитии бисероплетения;
- формировать систему знаний по основам композиции, цветоведения и материаловедения;
- изучить основы различных техник бисероплетения (плетение, низание, бисерная мозаика);

- познакомить с основными законами композиции;
- научить пользоваться законами цветоведения;
- формировать художественно – образное мышление;
- формировать практические навыки работы в различных видах бисероплетения.

5. Организационно-педагогические основы обучения

3.1. Взаимодействие программы с другими предметами.

В программе прослеживаются межпредметные связи с другими образовательными предметами. При выполнении схем бисероплетения, эскизов изделий, работе над композицией применяются знания из областей черчения, рисования, математики. В ходе кружковой работы учащиеся знакомятся с основами дизайна, углубляют знания по конструированию и моделированию. У них развивается эстетический вкус, формируется представление о декоративно-прикладном искусстве.

3.2. Начало и продолжительность реализации программы.

Программа «Бусинка» художественной направленности. Она рассчитана на 1 год обучения, для учащихся младшего и среднего школьного возраста. Учебная нагрузка -3 часа в неделю – 108 часов в год.

3.3. Организационно – педагогические условия реализации программы.

При наборе детей принимаются все желающие в возрасте 7-12 лет. Программа предусматривает обучение, как девочек, так и мальчиков. Группа комплектуется с учетом возрастных и индивидуальных способностей, уровня подготовки ребёнка. Количество обучающихся в группе составляет 15 человек. Продолжительность каждого занятия 40 минут с обязательным перерывом 10 мин. между каждым часом обучения. В начале учебного года детей необходимо познакомить с правилами техники безопасности на занятиях, правилами обращения с инструментами. В виду большой сосредоточенности глаз при работе с бисером необходимы перерывы, во время которых рекомендуется выполнение комплекса упражнений для глаз. Обучение в основном проходит в групповой форме, которая используется при объяснении нового материала. В рамках одного учебного занятия также применяется организация работы по подгруппам и индивидуально. Это позволяет обучать детей более сложной технике и помогать в изготовлении творческих работ. В процессе обучения происходит выработка жизненно важных качеств: трудолюбие, аккуратность, целеустремленность, художественного вкуса. Отработка навыков бисероплетения производится на небольших плоских однослойных изделиях. Затем дети выполняют объёмные фигурки. Основное внимание на занятиях обращается на совершенствование навыков техники бисероплетения и качество выполнения изделий. Также большое внимание уделяется вопросам цветоведения. Цвет изделия является основным элементом зрительного восприятия, поэтому учащимся необходимо показать многообразные варианты сочетаний цветов и оттенков, научить подбирать цвета в зависимости от характера и назначения изделия. Практическая работа на занятиях не является жестко регламентированной, дети имеют возможность выбора и реализации своих творческих замыслов, что позволяет удерживать интерес к бисероплетению. Практические результаты и темп освоения программы являются индивидуальными показателями.

С целью выявления уровней обученности предлагается следующая градация:

- I уровень – репродуктивный с помощью педагога;
- II уровень – репродуктивный без помощи педагога;
- III уровень – продуктивный;
- IV уровень – творческий.

Все учебные задания кроме формирования навыков и знаний по бисероплетению направлены на общее развитие ребёнка. Расширяется кругозор ребёнка о народных традициях и праздниках во время изготовления подарков, даётся возможность проявить творческие способности ученика, воспитывается «деятельная любовь» к близким, а также чужим людям, которым требуется помощь, например, больным или людям с ограниченными возможностями. Всё обучение у детей формируется осознание необходимости думать и понимать, а не просто повторять определённые движения. И, конечно, весь учебный материал связан с воспитанием у детей художественного вкуса и чувств радости и удовольствия от красивого. Выполняя практические задания, дети развивают у себя произвольные движения, которые необходимы для успешного обучения в школе. Обучение детей практическим приёмам неразрывно связано с ознакомлением с теоретическими сведениями. При проведении практических занятий педагог следит за осанкой, помогает выполнить изделие, делает перерыв для отдыха глаз, использует упражнения для глаз. После каждого занятия подводится итог, отмечается активность отдельных членов кружка, обобщается проделанная работа. В конце каждого года мы участвуем в отчетном мероприятии, на котором награждаются грамотами наиболее активные обучающиеся.

3.4. Принципы организации обучения.

Основные принципы организации обучения

- Принцип природосообразности (приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии);
- Принцип творчества; развитие фантазии, образного мышления, уверенности в своих силах;
- Принцип индивидуально-личностного подхода: учет индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка;
- Принцип сотрудничества участников образовательного процесса и доступность обучения;
- Принцип культуросообразности: знакомство с историей бисера, с рукоделием разных народов,
- Принцип равноуровневости: выбор тематики, приемов работы в соответствии с возрастом детей,
- Принцип интеграции: разных форм и техники плетения,
- Принцип целостности: соблюдение единства обучения и развития с одной стороны, системность с другой.

3.5. Методы и формы организации и проведения занятий

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения:

- Теоретический (словесный). В основу этого метода положено слово, как источник информации, поэтому для изучения материала используется рассказ, беседа, работа с книгой. В процессе практической работы педагог даёт рекомендации, необходимые для понимания и усвоения материала.
- Практический (выполнение браслетов, фенечек, колье и т.д.). Помогает выявить эффективность и прочность усвоения умений и навыков.
- Наглядный (использование схем, рисунков, образцов, фотографий). Подразделяется на иллюстрационный и демонстрационный (выставки).
- Нестандартный (конкурсы, выставки, викторины, чаепитие).
- Аналитический (опрос, самоконтроль, средства психолого-педагогической диагностики).
- Проектная деятельность (самостоятельная разработка творческого проекта, его защита).

Форма проведения занятий:

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Вводный инструктаж к началу работы.
3. Особенности выполнения изделия.

4. Беседа.
5. Подбор материала для выполнения работы.
6. Практическое выполнение изделия. Оформление.
7. Представление изделия.

3.6. Способы организации контроля.

Педагогический контроль знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

I. Промежуточный контроль:

- Тестовый контроль, представляющий собой проверку репродуктивного уровня усвоения теоретических знаний с использованием карточек-заданий по темам изучаемого курса.
- Фронтальная и индивидуальная беседа.
- Цифровой, графический и терминологические диктанты.
- Выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности.
- Решение ситуационных задач направленное на проверку умений использовать приобретённые знания на практике.
- Решение кроссвордов.
- Игровые формы контроля.
- Промежуточный контроль предусматривает участие в конкурсах и выставках декоративно – прикладного творчества разного уровня.

II. Итоговый контроль

Итоговый контроль проводится по сумме показателей за всё время обучения в творческом объединении, а также предусматривает выполнение комплексной работы, включающей изготовление изделия по единой предложенной схеме и творческую работу по собственным эскизам с использованием различных материалов.

Конечным результатом выполнения программы предполагается выход учащихся на III-IV уровни обученности: участие в выставках, смотрах и конкурсах различного уровня. По окончании четвёртого года обучения воспитанники получают удостоверения об освоении дополнительной образовательной программы.

3.7. Ожидаемые предметные результаты образовательного процесса.

В конце изучения курса обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности, основы композиции и цветоведения;
- классификацию и свойства бисера;
- основные приёмы бисероплетения, условные обозначения;
- последовательность изготовления изделий из бисера;
- правила ухода и хранения изделий из бисера.

Обучающиеся должны уметь:

- уметь гармонично сочетать цвета при выполнении изделий, составлять композиции согласно правилам;
- классифицировать бисер по форме и цветовым характеристикам;
- правильно пользоваться ножницами, иглами, булавками;
- чётко выполнять основные приёмы бисероплетения, свободно пользоваться описаниями и схемами из журналов и альбомов по бисероплетению;
- инструкционно – технологическими картами и составлять рабочие рисунки самостоятельно;
- изготавливать украшения, заколки для волос, салфетки, цветы, плоские и объёмные фигурки животных из бисера на основе изученных приёмов;
- выполнять отдельные элементы и сборку изделий, прикреплять застёжки к украшениям;

- рассчитывать плотность плетения;
- хранить изделия из бисера согласно правилам.

4. Учебный план и содержание программы

4.1. Учебный план ДООП «Бусинка»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Модуль I «Плетение на проволоке»	14	22	36
2	Модуль II «Изготовление подвесок»	15	21	36
3	Модуль III Низание сеток	10	26	36
	Всего:	39	69	108 часов

Модуль «Плетение на проволоке»

Цель: научить простому плетению на проволоке.

Задачи:

- *образовательные:* отрабатывать и формировать умения и навыки работы с бисером, научить красиво выполнять плетение, подбирать цвета.
- *развивающиеся:* развивать мелкую моторику, эстетический вкус, внимание, аккуратность при выполнении работ, терпеливость, трудолюбие.
- *воспитательные:* воспитывать бережное отношение к природе, любви к окружающему миру и ее красоте, гордости за свой труд.

Учебно – тематический план модуля «Плетение на проволоке»

№ п/п	Наименование темы	Кол - во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Начальные сведения о бисероплетении.	2	0	2	Викторина
2.	Игрушки из бусинок и бисера.	1	2	3	Творческая работа
3.	Янтарный паучок.	1	2	3	Творческая работа
4.	Весёлый щенок.	1	2	3	Творческая работа
5.	Змейка модница.	1	2	3	Творческая работа
6.	Сороконожка - задира	1	2	3	Творческая работа
7.	Букет «Весенний»	1	2	3	Творческая работа
8.	Букет «Полевые цветы». Мак	1	2	3	Творческая работа
9.	Букет «Полевые цветы». Колокольчик	1	2	3	Творческая работа
10	Божья коровка	1	2	3	Творческая работа
11	Черная кошка	1	2	3	Творческая работа
12	Букет «Незабудки»	1	2	3	Творческая работа
13	Итоговое занятие	1	0	1	Выставка работ
Всего часов:		14	22	36	

Содержание модуля «Плетение на проволоке»

Теория: основные приёмы бисероплетения, используемые для изготовления животных: параллельное, петельное, игольчатое плетение, низание дугами. Комбинирование приёмов. Техника выполнения. Анализ моделей. Зарисовка схем.

Практика: выполнение отдельных элементов. Сборка изделий. Составление композиций.

Модуль «Изготовление подвесок»

Цель: ознакомление с различной фурнитурой (металлической формой) для бисероплетения через изготовление подвесок, соответствующего тенденциям современного бисерного дизайна.

Задачи:

Образовательные

- познакомить с современными тенденциями бисероплетения и новой фурнитурой для декора, применяемыми при создании бисерных изделий;

Развивающие

- развить навыки работы по изготовлению поделок из бисера;

Воспитательные

- создать благоприятную атмосферу для плодотворного общения с целью развития творческого мышления, фантазии.

Учебно – тематический план модуля «Изготовление подвесок»

№ п/п	Наименование темы	Кол - во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	0	2	Опрос
2.	Изготовление подвесок низанием.	1	2	3	Творческая работа
3.	Подвеска с петелькой.	1	2	3	Творческая работа
4.	Подвеска с наконечником.	1	2	3	Творческая работа
5.	Подвеска с цветочком.	1	2	3	Творческая работа
6.	<i>Беседа «Золотой век русского бисера».</i>	2	0	2	Творческая работа
7.	Параллельное низание.	1	1	2	Творческая работа
8.	Объёмные браслеты.	1	2	3	Творческая работа
9.	Браслет «Розовый хамелеон».	1	5	6	Творческая работа
10.	<i>Игра «Весёлые соревнования».</i>	2	0	2	Творческая работа
11.	Браслет «Волшебная восьмёрка».	1	5	6	Творческая работа
12.	Итоговое занятие	1	0	1	Выставка работ
Всего часов:		15	21	36	

Содержание модуля «Изготовление подвесок»

Теория: знакомство с основными элементами в отделке бисерных изделий.

Практика: виды подвесок. Работа со схемами.

Модуль «Низание сеток»

Цель: формирование у обучающихся устойчивой систематической потребности к саморазвитию и побудить желание совершенствоваться и развивать свои творческие способности.

Задачи:

Образовательные

- способствовать овладению навыков плетения;

Развивающие

- развить желание и потребность к саморазвитию;

- развить собственные навыки и творческие способности;

- развить познавательные процессы: память, внимание, воображение, творческое и логическое мышление.

Воспитательные

- воспитать самостоятельность, трудолюбие и терпение;
- сформировать умение слушать собеседника, бесконфликтно общаться со сверстниками.

Учебно – тематический план модуля «Низание сеток»

№ п/п	Наименование темы	Кол - во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	0	2	Викторина
2.	Цепочка «восьмерка».	1	2	3	Творческая работа
3.	Связка «крестик».	1	2	3	Творческая работа
4.	Связка «цветочек».	1	2	3	Творческая работа
5.	Браслет «Золотые треугольники».	1	4	5	Творческая работа
6.	Браслет «Звёздочки».	1	5	6	Творческая работа
7.	Плетение цепочки «Змейка» одной иглой.	1	5	6	Творческая работа
8.	Колье «Солнышко».	1	5	6	Творческая работа
9.	Итоговое занятие.	1	1	2	Выставка работ
Всего часов:		10	26	36	

Содержание модуля «Низание сеток»

Теория: знакомство с новым способом плетения.

Практика: цепочка «восьмёрка». Сетка шириной в 2,5 ячейки. Связка «крестик». Связка «кольцо». Плетение браслетов в данной технике.

5. Условия реализации образовательной программы

5.1. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Помещение и оборудование. Для занятий объединения «Бусинка» имеется светлое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам. Красивое оформление учебного помещения, чистота и порядок в нем, правильно организованные рабочие места имеют большое воспитательное значение. Все это дисциплинирует обучающихся, способствует повышению культуры их труда и творческой активности.

Учебное оборудование кабинета включает в себя мебель, инструменты и принадлежности, необходимые для организации занятий, хранения и показа наглядных пособий. Столы в кабинете расположены так, чтобы естественный свет падал с левой стороны. По боковой стене комнаты стоят шкафы с застекленной верхней частью, там лежат готовые работы обучающихся. Нижняя, закрытая часть шкафов используется для хранения текущей работы, наглядного материала, инструментов.

Наличие компьютерного класса в СП Центр детского творчества дает возможность использовать Internet-ресурсы, находить необходимую информацию, схемы изделий и т.д.

Наглядные пособия. Применение наглядных пособий играет большую роль в усвоении обучающимися нового материала. Средства наглядности позволяют дать обучающимся разносторон-

нее понятие о каком-либо образце или выполнении определенного задания, способствует более прочному усвоению материала. Наглядные пособия демонстрируют при объяснении задания или в процессе беседы. К основным видам наглядных пособий, используемых на занятиях, относятся красочные картинки поделок в книгах и журналах, а главное заранее сделанные педагогом готовые изделия. Они дают точное представление о размере, форме, объеме.

Материал, инструменты и приспособления:

1. Бисер разных размеров и цветов.
2. Леска разного диаметра.
3. Капроновые нити.
4. Стеклярус разных цветов.
5. Рубленый бисер (короткие трубочки из стекла).
6. Фурнитура (замочки для коле, браслетов, швензы для серёжек и т.д.)
7. Проволока.
8. Бусины разных размеров и цветов.
9. Ножницы.
10. Иглы.
11. Тетради в клетку (для рисования схем изделий).
12. Цветные карандаши (для раскрашивания схем).
13. Компьютеры.

Методическое обеспечение:

1. Учебно-методическая литература.
2. Современные книги по бисероплетению.
3. Детские журналы с подробными схемами изготовления изделий из бисера.
4. Internet-ресурсы.

Кадровое обеспечение.

Для реализации данной программы требуется:

- педагог дополнительного образования;
- педагог – психолог;
- педагог – организатор.

5.2. Воспитательная работа с воспитанниками и родителями

Организация воспитательных занятий формирует у обучающихся дружеские, доброжелательные отношения, учит сплочению детей, стимулирует взаимопомощь друг другу. Воспитательная работа, в интересах ребенка, строится в союзе родителей и педагога, что позволяет им лучше узнать ребенка, увидеть его в разных ситуациях и таким образом помогает взрослым в понимании индивидуальных особенностей детей, развитии их способностей, формировании ценностных жизненных ориентиров, преодолении негативных поступков и проявлений в поведении. Педагог устанавливает партнерские отношения с семьей каждого учащегося, создает атмосферу взаимоподдержки и общности интересов.

Воспитательным моментом является ориентация детей на изготовление сувениров и подарков родным и близким. Участие в конкурсах и выставках декоративно-прикладного искусства позволяет воспитывать в детях коммуникабельность, умение вести себя в общественных местах, презентовать себя. Ежегодно ребята принимают участие в традиционных праздниках СП «Центр детского творчества»: новогодний маскарад, отчетное мероприятие. В течение учебного года в объединении проводятся разнообразные воспитательные мероприятия:

- *Беседа «Золотой век русского бисера»;*
- *Игра «Весёлые соревнования»;*
- *Экологический турнир «В гостях у леса».*

5.3. Психолого-педагогическая диагностика

Важной частью программы «Бусинка» является психологическая диагностика, предназначенная для изучения уровня самооценки, индивидуальных особенностей, сплочённости коллектива и оценки его морально – психологического климата. Знание результатов диагностики облегчает выбор оптимальной формы взаимодействия педагогов с воспитанниками. Часть методик проводится педагогом самостоятельно, часть – с привлечением педагога - психолога. Диагностика личностных особенностей, межличностных отношений, морально - психологического климата коллектива проводится психологом и педагогом с помощью специально подобранных методик.

Материалы, применяемые в рамках целевой психолого-педагогической диагностики

№	Название методики	Автор методики	Цели, компоненты проведения диагностики	Литература
1.	Методика диагностики темперамента	Я. Стреляу	Изучение основных характеристик нервной системы.	«Практическая психодиагностика», Д.Я. Райгородский, Самара, 1998 г.
2.	“Экспресс-методика” по изучению социально-психологического климата в коллективе	О.С. Михалюк, А.Ю. Шалыто	Выявление эмоциональных, поведенческих и когнитивных компонентов отношений в коллективе.	Кафедра социальной психологии, факультета психологии СПб. университета.
3.	Методика изучения уровня внимания	П.Я.Гальперин, С.Л.Кабылицкая	Изучение уровня внимания и самоконтроля школьников.	Диагностика эмоционально-нравственного развития, И.Б. Дерманова. - СПб, 2002 г.
4.	Мотивация успеха и боязнь неудачи	Опросник Реана А.А.	Методика нацелена на изучение мотивов успешности и выявление причин страхов, мешающих быть успешным.	Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: уч. пособие - СПб: 2001
5.	Опросник «Кто Я»	М.Кун, Т. Мак-партлендом	Выявление роли гендерных характеристик в структуре Я - концепции личности, а также для изучения содержательных характеристик идентичности личности.	Диагностика эмоционально-нравственного развития, И.Б. Дерманова. - СПб, 2002 г.
6.	Методика самооценки «Лесенка»	Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн	Определение уровня притязаний учащихся, его адекватности, выявление детей с неустойчивой самооценкой и склонностью к крайностям оценок.	Атлас для экспериментального исследования отклонений в психической деятельности человека. Под ред. Полищук И.А., Видренко А.Е., 2-е изд. Киев, 1974 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Аполозова Л.М. Бисероплетение. – М., 1997.
2. Артамонова Е. Украшения и сувениры из бисера. – М., 1993.
3. Бабина Н.Ф. Развитие творческого мышления учащихся при решении кроссвордов. – Воронеж, 2000.
4. Берлина Н.А. Игрушечки. – М., 2000.
5. Богданов В.В., Попова С.Н. Истории обыкновенных вещей. – М., 1992.
6. Божко Л. Бисер. – М., 2000.
7. Божко Л. Бисер, уроки мастерства. – М., 2002.
8. Бондарева Н. А. Рукоделие из бисера. – Ростов-на-Дону, 2000.
9. Бондарева Н. И. Цветы из бисера. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006
10. Виноградова Е. Бисер для детей: игрушки и украшения М.: «Эксмо», 2003
11. Виноградова Е. Г. Украшения для девочек. Москва: «АСТ», 2006
12. Виноградова Е. Фенечки из бисера. Москва: «АСТ», 2006
13. Гадаева Ю. Бисероплетение: ожерелья и заколки. – СПб, 2000.
14. Гадаева Ю. Бисероплетение: флора и фауна. – СПб, 2000.
15. Гадаева Ю. Бисероплетение: цепочки и фенечки. – СПб, 2000.
16. Журнал “Школа и производство”.
17. Зайцева Н.К. Украшения из бисера. – М., 2002.
18. Куликова Л.Г. Короткова Л.Ю. Цветы из бисера: букеты, панно, бутоньерки. – М.: Издательский дом МСП, 2001
19. Ляукина М. Бисер. Москва: «АСТ - пресс», 1999.
20. Магина А. Изделия из бисера: кольцо, серьги, игрушки. – М.–СПБ, 2002.
21. Нагибина М. И. Чудеса для детей из ненужных вещей. Яр.: «Академия развития», 1998
22. Петрунькина А. Фенечки из бисера. – СПб, 1998.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Артамонова Е. Украшения из бисера. М.: «ЭКСМО», 2006
2. Бисер – изящное рукоделие. Ростов-на-Дону: «Проф – Пресс», 2001
3. Божко Л. Бисер для девочек. М.: «Мартин», 2007
4. Исакова Э. Ю., Стародуб К.И., Ткаченко Т. Б. Сказочный мир бисера. Плетение на леске. – Ростов-на-Дону, 2004.
5. Кагановская О. Н. Книга для девочек. М.: «Колос», 1998
6. Лындина Ю. Фигурки из бисера. М.: «Культура и традиции», 2003
7. Лындина Ю. Фигурки из бисера.– М., 2001
8. Ткаченко Т. Б., Стародуб К.И. Сказочный мир бисера. Плетение на проволоке. – Ростов-на-Дону, 2004

**Календарный учебный график
программы «Бусинка»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Плетение на проволоке»							
1	02.09.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Вводное занятие. Техника безопасности. Начальные сведения о бисероплетении	Инструктаж по технике безопасности	СП ЦДТ, каб. 1.5	Фронтальная и индивидуальная беседа
2	04.09.2024	13.00-13.40	1	Игрушки из бусинок и бисера.	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
3	09.09.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Игрушки из бусинок и бисера	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
4	11.09.2024	13.00-13.40	1	Янтарный паучок.	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
5	16.09.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Янтарный паучок.	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
6	18.09.2024	13.00-13.40	1	Весёлый щенок.	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
7	23.09.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Весёлый щенок.	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
8	25.09.2024	13.00-13.40	1	Змейка модница.	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
9	30.09.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Змейка модница.	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
10	02.10.2024	13.00-13.40	1	Сороконожка – задира.	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
11	07.10.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Сороконожка – задира.	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
12	09.10.2024	13.00-13.40	1	Букет «Весенний».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
13	14.10.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Букет «Весенний».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков

14	16.09.2024	13.00-13.40	1	Букет «Полевые цветы». Мак	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
15	21.10.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Букет «Полевые цветы». Мак	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
16	23.10.2024	13.00-13.40	1	Букет «Полевые цветы». Колокольчик	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
17	28.10.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Букет «Полевые цветы». Колокольчик	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
18	30.10.2024	13.00-13.40	1	Божья коровка	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
19	06.11.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Божья коровка	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
20	11.11.2024	13.00-13.40	1	Черная кошка	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
21	13.11.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Черная кошка	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
22	18.11.2024	13.00-13.40	1	Букет «Незабудки»	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
23	20.11.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Букет «Незабудки»	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
24	25.11.2024	13.00-13.40	1	Итоговое занятие	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Контрольное тестирование
Модуль «Изготовление подвесок»							
1	27.11.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	Инструктаж по технике безопасности	СП ЦДТ, каб. 1.5	Фронтальная и индивидуальная беседа
2	02.12.2024	13.00-13.40	1	Изготовление подвесок низанием.	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
3	04.12.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Изготовление подвесок низанием.	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
4	09.12.2024	13.00-13.40	1	Подвеска с петелькой.	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
5	11.12.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Подвеска с петелькой.	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
6	16.12.2024	13.00-13.40	1	Подвеска с наконечником.	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос

7	18.12.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Подвеска с наконечником.	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
8	23.12.2024	13.00-13.40	1	Подвеска с цветочком.	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
9		13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Подвеска с цветочком.	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
10	25.12.2024	13.00-13.40	1	Подвеска «веточки».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
11	30.12.2024	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Подвеска «веточки».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
12	13.01.2025	13.00-13.40	1	Объёмные браслеты.	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
13	15.01.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Объёмные браслеты.	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
14	20.01.2025	13.00-13.40	1	Браслет «Розовый хамелеон».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
15	22.01.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Браслет «Розовый хамелеон».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
16	27.01.2025	13.00-13.40	1	Браслет «Розовый хамелеон».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
17	29.01.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Браслет «Розовый хамелеон».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
18	03.02.2025	13.00-13.40	1	Браслет «Волшебная восьмёрка».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
19	05.02.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Браслет «Волшебная восьмёрка».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
20	10.02.2025	13.00-13.40	1	Браслет «Волшебная восьмёрка».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
21	12.02.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Браслет «Волшебная восьмёрка».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
22	17.02.2025	13.00-13.40	1	Подготовка к вы- ставке	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
23	19.02.2025	13.00-13.40 (10 мин	2	Итоговое занятие	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Контрольное те- стирование

		перемена) 13.50-14.30					
Модуль «Низание сеток»							
1	26.02.2025	13.00-13.40	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Инструктаж по технике безопасности	СП ЦДТ, каб. 1.5	Фронтальная и индивидуаль ная беседа
2	03.03.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Цепочка «восьмерка».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
3	05.03.2025	13.00-13.40	1	Цепочка «восьмерка».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
4	10.03.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Связка «крестик».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
5	12.03.2025	13.00-13.40	1	Связка «крестик».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
6	17.03.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Связка «цветочек».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
7	19.03.2025	13.00-13.40	1	Связка «цветочек».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
8	24.03.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Браслет «Золотые треугольники».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
9	26.03.2025	13.00-13.40	1	Браслет «Золотые треугольники».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
10	31.03.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Браслет «Золотые треугольники».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
11	02.04.2025	13.00-13.40	1	Браслет «Золотые треугольники».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
12	07.04.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Браслет «Звёздочки».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
13	09.04.2025	13.00-13.40	1	Браслет «Звёздочки».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
14	14.04.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Браслет «Звёздочки».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков
15	16.04.2025	13.00-13.40	1	Браслет «Звёздочки».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
16	21.04.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Плетение цепочки «Змейка» одной иг- лой.	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий кон- троль умений и навыков

17	23.04.2025	13.00-13.40	1	Плетение цепочки «Змейка» одной иглой.	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
18	28.04.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Плетение цепочки «Змейка» одной иглой.	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
19	30.04.2025	13.00-13.40	1	Плетение цепочки «Змейка» одной иглой.	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
20	05.05.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Колье «Солнышко».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
21	07.05.2025	13.00-13.40	1	Колье «Солнышко».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
22	12.05.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Колье «Солнышко».	Практическая работа	СП ЦДТ, каб. 1.5	Текущий контроль умений и навыков
23	14.05.2025	13.00-13.40	1	Колье «Солнышко».	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Беседа, опрос
24	19.05.2025	13.00-13.40 (10 мин перемена) 13.50-14.30	2	Итоговое занятие	Лекция	СП ЦДТ, каб. 1.5	Контрольное тестирование
25	21.05.2025	13.00-13.40	1	Выставка работ обучающихся	Выставка	СП ЦДТ, каб. 1.5	Выставка

Приложение 3

Общие методические рекомендации для организации и проведения минут здоровья на занятиях в детском объединении «Бусинка»

1. Порядок проведения профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата

Так как работа в кружках художественной направленности имеет в основном сидячий характер, то основное внимание следует уделять опорно-двигательному аппарату. Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата:

- контроль подбора мебели, соответствующей длине тела учащихся;
- контроль за позой учащихся во время занятий, проведение физкультминуток на уроках;
- создание благоприятного двигательного режима для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

На учебном занятии, прежде всего, необходимо уделять внимание формированию правильной позы детей, обучать детей самым простым приемам контроля рабочей позы во время занятий. При резко наклоненной позе, необходимой для выполнения работы, значительно возрастает нагрузка на мышцы спины, увеличивается частота сердечных сокращений, уменьшается амплитуда дыхательных движений, а также уменьшается расстояние от глаз до работы. Для сохранения равновесия в таком положении учащемуся приходится опираться грудью на поверхность стола, что еще в большей степени затрудняет работу внутренних органов. В связи с этим,

в профилактике отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, а также зрения, большое значение имеет правильная поза.

Проведение физкультурминуток (далее - ФМ) – это эффективный способ поддержания работоспособности учащихся, поскольку во время ФМ обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой. Для того, чтобы физкультурминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения. Для проведения физкультурных минуток может быть использован специальный комплекс из 3-х, 4-х упражнений. ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

- исходное положение (и.п.) – сидя на стуле, 1 – голову наклонить направо, 2 – и.п., 3 – голову наклонить налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 – и.п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

- и.п. – сидя, руки на поясе, 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

- и.п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3-4 раза. Темп средний.

- и.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

- и.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия напряжения с мышц туловища:

- и.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 – круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 – то же в другую сторону, 7-8 – вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

- и.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.

Продолжительность ФМ составляет 1,5-2 минуты, проводит их педагог, а методическую помощь в составлении комплексов упражнений может оказать педагог по хореографии. Комплексы упражнений, входящие в ФМ должны меняться, иначе они становятся фактором усиления монотонности.

Комплекс упражнений ФМ для снятия напряжения с кисти:

- упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, 6 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

- упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

- упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – повернуть туловище направо, 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

- упражнение для мобилизации внимания. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 3-4 – быстрый, 1-2 – медленный.

Корригирующие упражнения для нормализации осанки:

- стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять;
- ходьба обычная, следя за осанкой;
- ходьба на носках, руки за головой;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад;
- поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка-выдох). То же самое другой ногой;
- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – развести локти в стороны, сводя лопатки – вдох, 3-4 – исходное положение – выдох;
- приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в исходное положение;
- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад;
- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной;
- «мельница». Соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука);
- ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад;
- поднимание прямых рук через стороны вверх – вдох. Возвращение в исходное положение – выдох;
- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе;
- ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки, руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

Порядок проведения профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний органов зрения

Так как учащиеся на учебных занятиях детского объединения «Бусинка» выполняют работы с мелкими деталями, то необходимо предусмотреть мероприятия, направленные на снятия напряжения с глаз. Одним из основных мероприятий, необходимых для профилактики нарушений зрения, является соблюдение основных санитарных правил освещенности в мастерских. Немаловажное значение имеет также цветовое оформление дверей, окон и оснащения кабинетов. Причинами, ухудшающими освещенность в учебных помещениях, являются:

- закрашивание части оконных стекол;
- размещение на подоконниках цветов, учебных пособий и т.д.;
- развешивание на окнах занавесок и штор, закрывающих верхнюю часть окна или не убирающихся в простенки между окнами;
- затемнение окон деревьями.

Не менее важными факторами профилактики возникновения нарушений зрения является постоянный контроль за правильной посадкой учащихся во время занятий и использование удобной мебели, соответствующей росту.

Деятельность детей постоянно сопряжена с элементами мелкой работы. В целях охраны зрения непрерывная продолжительность работы должна быть регламентирована для младших школьников – 15-20 минут, для учащихся среднего возраста 25-30 минут, для старших школьников – 45 минут и сопровождаться промежутками для отдыха глаз от зрительной работы. Во время перерыва глазам необходимо дать отдых. Глаза отдыхают тогда, когда смотрят вдаль или когда они закрыты.

Доказано положительное влияние физкультминуток на состояние органа зрения и формирование рефракции глаз у детей. При этом улучшается мозговое кровообращение, укрепляется склера глаза. Эффективность физкультминуток возрастает при проведении специального комплекса упражнений гимнастики для глаз, которые проводятся педагогом.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз для детей 7-9 лет:

- быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз;
- крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз;
- вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо. Вверх и вниз. Повторить 4-5 раз;
- посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз;
- исходное положение – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4-5 раз.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз для учащихся 10-17 лет:

- и.п. – сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз;
- и.п. – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз;
- и.п. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки.

Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз;

- и.п. – сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз;
- и.п. – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз;
- и.п. – сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перенести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз;
- и.п. – сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. массировать веки кончиками указательных пальцев.

К профилактическим мероприятиям, предотвращающим прогрессирование нарушений зрения, относятся:

- использование учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
- чередование занятий учащихся с отдыхом;
- проведение гимнастики для глаз на занятии и дома;
- контроль за правильной позой учащихся во время занятий;
- организацию систематических прогулок и игр на свежем воздухе;
- активное гармоничное физическое развитие детей и подростков;
- организацию рационального питания и витаминизации;
- исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна.

Проведение комплексных профилактических и оздоровительных мероприятий обеспечивает сохранение и нормализацию зрения, а также предупреждение прогрессирования нарушения зрения.

Физкультминутки можно проводить с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

Большинство учащихся не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому можно вводить упражнения для выработки глубокого дыхания. Усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам. Которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку.

Физкультминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, необходимо проветривание кабинета.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.