

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЗДВИНСКОГО РАЙОНА

**ПРИНЯТО:**

протокол № 1 от 30.08.13 г.  
заседания  
педагогического Совета  
МКОУ ДОД ДДТ Здвинского района



**УТВЕРЖДЕНО:**

приказ № 28-1 от 30.08.13 г.  
директор МКОУ ДОД ДДТ  
Здвинского района  
Г.Ю. Комарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Хозяюшка»**

(художественно-эстетическая направленность)

Составитель  
Середина Е.Ю.  
педагог дополнительного образования  
Возраст детей 7- 15 лет,  
2 года обучения

Здвинск, 2013

## Содержание

Пояснительная записка	2 стр.
1. Введение	2 стр.
2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Хозяюшка»	3 стр.
3. Организационно-педагогические основы деятельности	4 стр.
4. Результативность дополнительной общеразвивающей программы «Хозяюшка»	4 стр.
Учебно-тематические планы	7 стр.
Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Хозяюшка»	7 стр.
Программа 1-го года обучения	8 стр.
Программа 2-го года обучения	8 стр.
Методическое дополнительное общеразвивающей программы «Хозяюшка»	9 стр.
Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Хозяюшка»	10 стр.
Список литературы	10 стр.
Приложения	
Приложение № 1. Инструктаж по технике безопасности.	
Приложение № 2. Перечень понятий, изучаемых по дополнительной общеразвивающей программе «Хозяюшка»	
Приложение № 3. Школа здоровья (упражнения для оздоровления детей, занимающихся определенным видом деятельности).	

## Пояснительная записка

### Введение.

Видеть красоту предметов декоративно-прикладного искусства, попробовать изготовить их своими руками, это ли не важно, это ли не интересно для ребенка?

В.А.Сухомлинский писал, что «ребенок по своей природе – пытливым исследователем, открывателем мира. Так пусть перед ним открывается чудесный мир в живых красках, ярких и трепетных звуках, в сказке и игре, в собственном творчестве, в стремлении делать добро людям. Через сказку, фантазию, игру, через неповторимое детское творчество – верная дорога к сердцу ребенка». На мой взгляд, этим требованиям отвечает курс декоративно-прикладного искусства.

В проекте Федерального компонента государственного Образовательного стандарта общего образования одной из целей, связанных с модернизацией содержания общего образования, является гуманистическая направленность образования. Она обуславливает личностно-ориентированную модель взаимодействия, развитие личности ребёнка, его творческого потенциала. Процесс глубоких перемен, происходящих в современном образовании, выдвигает в качестве приоритетной проблему развития творчества, мышления, способствующего формированию разносторонне-развитой личности, отличающейся неповторимостью, оригинальностью.

Что же понимается под творческими способностями?

В педагогической энциклопедии творческие способности определяются как способности к созданию оригинального продукта, изделия, в процессе работы над которыми самостоятельно применены усвоенные знания, умения, навыки, проявляются хотя бы в минимальном отступлении от образца индивидуальность, художество.

Таким образом, творчество – создание на основе того, что есть, того, чего еще не было. Это индивидуальные психологические особенности ребёнка, которые не зависят от умственных способностей и проявляются в детской фантазии, воображении, особом видении мира, своей точке зрения на окружающую действительность. При этом уровень творчества считается тем более высоким, чем большей оригинальностью характеризуется творческий результат.

При разработке образовательной программы дополнительного образования детей основными нормативными документами являются следующие:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Концепция модернизации российского образования;
- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации;
- Концепция модернизации муниципальной системы образования Новосибирска на 2004-2010гг.;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4. 1251-03 (зарегистрировано в Минюсте 27.05.03 г. № 4594);

- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (утверждены научно-методическим советом по дополнительному образованию детей Министерства Образования Российской Федерации 03.06. 2003г.);
- О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования науки России от 11.12.2006г. № 06-1844;
- МКОУ ДОД Дома детского творчества Здвинского района.

### **Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы**

Цели и задачи дополнительного образования направлены на то, чтобы развивать творческие способности, формировать навыки самореализации личности. Следуя этим задачам, была составлена данная авторская программа. Она разработана на основе анализа концепций художественного - эстетического образования и программ, представленных в общеобразовательных областях «искусство» и «технология».

Программа вводит ребенка в удивительный мир творчества, дает возможность поверить в себя, в свои способности, предусматривает развитие у обучающихся изобразительных, художественно-конструкторских способностей, нестандартного мышления, творческой индивидуальности.

**Ведущая идея** данной программы — создание комфортной среды общения, развитие способностей, творческого потенциала каждого ребенка и его самореализации.

**Цель программы** – формирование у учащихся художественной культуры как составной части материальной и духовной культуры, развитие художественно-творческой активности, овладение образным языком декоративно-прикладного искусства.

#### **Задачи программы**

##### **Обучающие:**

- закреплять и расширять знания, полученные на уроках технологии, изобразительного искусства, математики, литературы и т.д., и способствовать их систематизации;
- знакомить с основами знаний в области композиции, формообразования, цветоведения, декоративно–прикладного искусства;
- раскрыть истоки народного творчества;
- формировать образное, пространственное мышление и умение выразить свою мысль с помощью эскиза, рисунка, объемных форм;
- совершенствовать умения и формировать навыки работы нужными инструментами и приспособлениями при обработке различных материалов;
- приобретение навыков учебно-исследовательской работы.

##### **Развивающие:**

- пробуждать любознательность в области народного, декоративно-прикладного искусства, технической эстетики, архитектуры;
- развивать смекалку, изобретательность и устойчивый интерес к творчеству художника, дизайнера;
- формирование творческих способностей, духовной культуры;

- развивать умение ориентироваться в проблемных ситуациях;
- развивать способность к синтезу и анализу, гибкость и мобильность в поисках решений и генерирования идей.

#### **Воспитывающие:**

- осуществлять трудовое, политехническое и эстетическое воспитание школьников;
- воспитывать в детях любовь к своей родине, к традиционному народному искусству;
- добиться максимальной самостоятельности детского творчества.

### **Организационно-педагогические основы деятельности**

Кружок «Хозяюшка» был основан в 1993г. Его посещают ребята Маландинской школы с 1 по 9 класс. Работа кружка «Хозяюшка» рассчитана на 2 года обучения. Кружок проходит в кабинете «Творческая мастерская» один раз в неделю. За это время дети учатся выполнять различные виды швов и украшать ими изделия, вышивать картины, изготавливать панно, знакомятся с народными традициями. Кружок «Хозяюшка» могут посещать все желающие ребята в возрасте от 7 до 15 лет. Количество детей в одной группе не более 6 -10 человек, т.к. это направление требует особого внимания и индивидуальной работы.

### **Результативность дополнительной общеразвивающей программы Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

*К концу обучения ребята должны научиться:*

- эмоционально откликаться на художественную сторону окружающего предметного мира;
- видеть и ценить труд народных умельцев;
- творчески участвовать в создании «проектов»;
- подмечать творческий вклад мастеров в создании различных предметов для людей;
- владеть основными приемами шитья, вышивки, обработки кромки (края) ткани, крою, элементам нитяной графики;
- освоить работу с различными нитками, бисером, тесьмой;
- пользоваться инструментами (иглой, ножницами, наперстком, пальцами).

#### **Аппликация и вышивка**

*Учащиеся должны знать:*

общие сведения из истории старинной народной вышивки;  
материалы, применяемые для аппликаций;  
сочетание аппликаций с разными видами вышивки;  
технологические приемы выполнения аппликаций из различных материалов;  
особенности обработки края рисунка;  
правила подбора фурнитуры в зависимости от вида ткани, назначения и модели изделия;  
способы прикрепления бисера и блессток;  
правила сочетания аппликаций с вышивкой;  
правила ухода за изделиями с отделкой аппликацией, вышивкой, бисером и блестками.

*Учащиеся должны уметь:*

подбирать из журналов мод и составлять рисунки для аппликаций;

выполнять аппликации из различных материалов;  
обрабатывать края рисунка;  
подбирать фурнитуру к изделию;  
выполнять отделку изделий бисером и блестками, сочетать аппликации с вышивкой.

### **Профессиональное самоопределение**

*Учащиеся должны знать:*

уровень развития своих профессионально важных качеств;  
сферы трудовой деятельности;  
правила выбора профессии, карьеры;  
значение правильного самоопределения для личности и общества;  
цели и значение домашней экономики;  
общие правила ведения домашнего хозяйства;  
составляющие семейного бюджета и источники его доходной и расходной частей;  
экономические связи семьи с рыночными структурами общества;  
роль членов семьи в формировании семейного бюджета;  
цели и задачи экономики, место предпринимательства в экономической структуре общества;  
принципы и формы предпринимательства;  
роль менеджмента и маркетинга в деятельности предпринимателей.

*Учащиеся должны уметь:*

осуществлять самоанализ развития своей личности;  
проводить профессиографический анализ профессий и соотносить требования профессий к человеку с его личными достижениями.

### **Элементы домашней экономики и основы предпринимательства**

*Учащиеся должны знать:*

цели и значение домашней экономики;  
общие правила ведения домашнего хозяйства;  
составляющие семейного бюджета и источники его доходной и расходной части;  
возможность рационального использования средств и пути их решения;  
цели и задачи экономики, место предпринимательства в экономической структуре общества;  
роль менеджмента и маркетинга в деятельности предпринимателей.

*Учащиеся должны уметь:*

анализировать семейный бюджет;  
определять прожиточный минимум семьи, расходы на учащегося;  
анализировать рекламу потребительских товаров;  
осуществлять самоанализ своей семейной экономической деятельности;  
выдвигать деловые идеи;  
изучать конъюнктуру рынка, определять себестоимость произведенной продукции,  
разрабатывать бизнес-план.

### **Работа с тканью**

*Учащиеся должны знать:*

эксплуатационные, гигиенические и эстетические требования предъявляемые к национальной одежде;  
общие сведения о системах конструирования одежды;  
правила построения и оформления чертежей швейных изделий;

правила снятия мерок для построения чертежей;  
понятие о композиции в одежде, национальный колорит;  
способы моделирования;  
правила подготовки выкройки к раскрою;  
приемы влажно-тепловой обработки;  
основные требования по уходу за одеждой;  
способы ремонта одежды;  
способы удаления пятен с одежды;  
условия труда и требования к дизайнерам и специалистам по технологии обработки тканей;  
устройство швейной машины.

*Учащиеся должны уметь:*

читать и строить чертежи простых изделий;  
снимать мерки и записывать результаты измерений;  
подготавливать выкройки к раскрою;  
определять в ткани нити основы и утка, лицевую и изнаночную стороны ткани;  
оаботать с журналами мод, читать и строить чертежи, моделировать выбранные фасоны;  
изготавливать, конструировать элементы национальной одежды;  
регулировать качество машинной строчки;  
устанавливать иглу; Подбирать иглу и нить в зависимости от вида ткани;  
определять и устранять неполадки швейной машины;  
чистить и смазывать швейную машину.

### **Мастерская Деда Мороза**

*Учащиеся должны знать:*

историю праздника и его атрибутику.

*Учащиеся должны уметь:*

изготавливать новогодние костюмы, подарки, сувениры и новогоднюю атрибутику.

### **Творческий проект**

*Учащиеся должны знать:*

последовательность выполнения проекта;

технику выполнения проекта;

особенности выполнения индивидуального и коллективного проекта;

этапы выполнения проекта: выделение задачи, исследование, отбор наиболее удачных идей, развитие идей, планирование, решение задачи, оценка успешности применения данного решения, защита проекта.

*Учащиеся должны уметь:*

изготавливать проекты изделий с учетом требований художественного конструирования.  
разрабатывать проекты с применением современных информационных технологий.

### ***Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы***

Формами подведения итогов работы кружка являются:

- защита работы;
- участие в выставках;
- выступление на конкурсах и соревнованиях;
- викторина.

Контроль позволяет определить степень эффективности обучения по программе, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Образовательная программа дополнительного образования детей направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность,
- информационная компетентность,
- коммуникативная компетентность,
- социально-гражданская компетентность,
- организаторская компетентность.

**Учебно-тематический план**  
**учебно-тематический план первого, второго года обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		1-ый г/о	2-ой г/о
1.	Введение	3	3
2.	Беседы*	9 (по 15 мин)	9
3.	Основы материаловедения	9	3
4	Ручные работы	15	9
5	Швейная машина	-	9
6	Технология изготовления изделий из лоскутков	-	12
7	Технология вышивания	30	30
8	Технология изготовления швейного изделия	21	12
9	Творческий проект	30	30
10	Мастерская Деда Мороза	12	12
11	Участие в конкурсах	12	15
12.	Итоговое занятие	3	3
	Резерв	3	-
Всего		135	135



## Содержание программы

### 1 год обучения.

**Вводное занятие.** Знакомство с коллективом, с планом работы кружка, с содержанием работы. Материалы и приспособления для ручных видов работ, вышивки. Общие правила поведения, техника безопасной работы при работе с иглой, ножницами. Знакомство с историей народной вышивки. Подготовка к вышивке.

**Основы материаловедения.** Классификация текстильных волокон. Получение ткани. Практическая работа по определению лицевой ткани полотняного переплетения.

**Ручные работы.** Организация рабочего места для выполнения ручных работ. Инструменты и приспособления. Технология выполнения ручных работ. Требования, предъявляемые к выполнению ручных работ. Практическая работа по выполнению ручных стежков и строчек.

**Технология вышивания.** Украшающие контурные швы. Шов «пунктир», шов «веревочка», шов «набор», шов «строчка», стебельчатый шов. Выполнение тренировочных упражнений.

Тамбурные швы. Узкий тамбурный шов (косичка), широкий тамбурный шов, тамбурный шов «петля», тамбурный шов «полупетля». Шов «прямая елочка», шов «ломаная елочка». Выполнение тренировочных упражнений.

Обшивочные швы. Простой обшивочный шов. Обшивочный шов с перевивом.

Двухсторонний обшивочный шов. Обшивочный шов уголками. Обшивочный шов треугольниками. Выполнение тренировочных упражнений.

Украшающие швы. Ячейковый шов. Шов «козлик», шов «козлик» перевитый. Шов «козлик» цветной. Бархатный шов. Шов «восьмерка». Выполнение тренировочных упражнений.

Декоративные швы. Шов «узелки». Шов «навив». Шов «петельки». Декоративная сетка. Выполнение тренировочных упражнений.

Изготовление салфетки украшающими контурными швами. Практическая работа.

Изготовление салфетки тамбурными швами. Практическая работа.

Изготовление салфетки украшающими швами. Практическая работа.

**Технология изготовления швейного изделия.** Снятие мерок для построения чертежа, выкройки. Конструирование и моделирование изделия. Технология изготовления шкатулки. Практическая работа по изготовлению шкатулки из бросового материала.

Практическая работа по оформлению шкатулки декоративными швами. Технология изготовления мягкой игрушки. Виды текстильных кукол. История текстильной куклы. Авторские игрушки.

Рабочее место. Инструменты, материалы, конструктивные детали, необходимые для работы. Виды применяемых швов. Увеличение и уменьшение выкроек. Цветовое решение игрушек. Отдельные технологические процессы изготовления игрушек (веревочное крепление конечностей, с проволочным каркасом, оформление глаз, носа, ушей, головок кукол). Последовательность изготовления игрушек. Использование разных по фактуре и цвету материалов

Практическая работа

Работа с журналами, сайтами по рукоделию, изготовление понравившейся игрушки  
Варианты объектов труда: характерные куклы и др.

**Творческий проект.** Дети выполняют свои творческие работы. Работы детей по своим схемам, технологическим картам, журналам.

**Участие в конкурсах.** Изготовление поделок на районные и областные конкурсы. Подготовка к проведению отчет кружка о проделанной работе. Репетиция сценария к отчету кружков. Сбор всех поделок за год. Оформление работ. Оформление выставок.

**Итоговое занятие.** Выступление на отчете кружков в школе. Выезд в район на «Радугу детства».

## **2 год обучения.**

**Вводное занятие.** Знакомство с коллективом, с планом работы кружка, с содержанием работы. Народная вышивка. Материалы и приспособления для вышивки. Общие правила поведения, техника безопасной работы с иглой и ножницами.

**Ручные работы.** Организация рабочего места для выполнения ручных работ. Инструменты и приспособления. Технология выполнения ручных работ. Требования, предъявляемые к выполнению ручных работ. Практическая работа по выполнению ручных стежков и строчек.

**Основы материаловедения.** Натуральные и искусственные волокна. Дефекты тканей. Лицевая и изнаночная стороны тканей. Свойства тканей.

**Швейная машина.** История создания швейной машины. Бытовая швейная машина. Порядок выполнения машинных швов. Подготовка швейной машины к работе. Виды машинных швов.

**Технология изготовления швейного изделия.** Снятие мерок для построения чертежа, выкройки. Конструирование и моделирование изделия. Технология изготовления игольницы, мягкой игрушки.

**Технология вышивания.** Подготовка к вышивке. Выполнение простых швов крестиком. Закрепление нити на лицевой стороне работы за нить основы. Выполнение простых швов крестиком. Завершение шва.

Вертикальные швы крестиком в один ряд. Упражнения по выполнению швов.

Шов крестиком по диагонали. Упражнения по выполнению швов крестиком по диагонали в один ряд сверху вниз.

Вышитые картины. Выбор рисунка. Выполнение схемы. Вышивка картины. Рекомендации по оформлению вышитых изделий в рамку.

Вышивка полотенца. Символическое значение полотенца в жизни русского человека. Техника выполнения двустороннего крестика. Вышивка полотенца двусторонним крестом.

Вышивка по картону изонить. Материалы, инструменты для работы. Композиции в технике «изонить». Технология заполнения различных углов, окружностей. Варьирование углов, окружностей в композициях.

### **Практические работы**

Зарисовка традиционных орнаментов, определение колорита и материалов для вышивки.

Организация рабочего места для ручного шитья. Вышивание метки, монограммы стебельчатым швом. Выполнение эскизов композиции вышивки для отделки фартука или салфетки. Определение места и размера узора на изделии.

Перевод рисунка на ткань, увеличение и уменьшение рисунка. Заправка изделия в пяльцы. Выполнения простейших вышивальных швов: стебельчатого, тамбурного, «вперед иголку», «назад иголку», петельного, «козлик». Способы безузлового закрепления рабочей нити. Свободная вышивка по рисованному контуру узора. Отделка вышивкой скатерти, салфетки, фартука, носового платка.

Разметка шара на части. Подбор ниток в зависимости от основы. Составление эскиза для вышивки. Вышивание простых и сложных узоров.

Практические работы (изонить) Деление окружности на 3,4,5,6,8,10, 12 частей. Подбор ниток в зависимости от цвета основы. Составление эскиза для вышивки. Вышивание композиций по собственным эскизам.

Варианты объектов труда

Скатерть, салфетка, фартук, носовой платок.

Панно, рамка для фотографии, закладка.

### **Технология изготовления изделий из лоскутков.**

Краткие сведения из создания изделий из лоскутка. Возможности лоскутной пластики, ее связь с направлениями современной моды.

Материалы для лоскутной техники: ткани, тесьма, отделочные шнуры, ленты, кружева.

Подготовка материалов к работе (определение прочности окраски, стирка, накрахмаливание). Инструменты, приспособления, шаблоны для раскраивания элементов орнамента.

Технология соединения деталей между собой. Использование прокладочных материалов.

Практические работы

Изготовление эскиза изделия в технике лоскутного шитья. Изготовление шаблонов из картона или плотной бумаги для выкраивания элементов орнамента. Подбор тканей по цвету, рисунку и фактуре, подготовка их к работе. Раскрой элементов орнамента из лоскутков с учетом направления долевой нити. Технология соединения деталей между собой и с подкладкой. Использование прокладочных материалов.

Варианты объектов труда

Прихватка, салфетка, диванная подушка

**Творческий проект.** Выбор работы, рисунка. Выполнение схемы. Изготовление работы.

Рекомендации по оформлению изделий. Составление презентации «Мои достижения».

**Участие в конкурсах.** Изготовление поделок на районные и областные конкурсы.

Подготовка к проведению отчет кружка о проделанной работе. Репетиция сценария к отчету кружков. Сбор всех поделок за год. Оформление работ. Оформление выставок.

**Итоговое занятие.** Выступление на отчете кружков в школе. Выезд в район на «Радугу детства».

### **Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

В работе широко используются *словесные методы* обучения:

- беседа;
- рассказ;
- объяснение.

Все работы опираются на *наглядные методы* обучения:

- демонстрация эскизов, схем;
- просмотр рисунков в журналах, книгах, готовых образцов;

Особое внимание уделяется *практическим методам*:

- упражнения;
- практические работы;
- самостоятельные работы.

**Формы работы:**

- групповые занятия;

- индивидуальные занятия;
- консультации;
- выставки.

**Дидактический материал**, применяемый на занятиях:

- готовые изделия;
- схемы выполнения;
- динамические таблицы;
- рисунки с изображением различных узоров;
- раздаточный материал для детей.

Занятия проходят с использованием *технических средств*. Это просмотр диапозитивов, презентаций. Поиск информации в интернете.

**Формы подведения итогов работы:**

- викторины;
- отчет о проделанной работе;
- выставки.

### **Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия реализации образовательной программы.

Занятия проходят в Маландинской школе расположенной по адресу д. Маландино, ул. Школьная, д.7, в кабинете «Творческая мастерская» расположенном на первом этаже школы, S= 30 м кв., заведующая кабинетом – Середина Елена Юрьевна. Занятия кружка проводит Середина Е.Ю. учитель ИЗО, 1 квалификационной категории (2013г.). Общий педагогический стаж- 21 год.

Кабинет оснащён материально техническим оборудованием (ноутбук, музыкальный центр, слайдпроектор), материалами и инструментами необходимыми для шитья и вышивания. В кабинете имеются учебные и другие информационные ресурсы, учебно-методическая литература по всем разделам программы;

Кабинет соответствует СанПиН 2.4.4.1251-03 в части определения рекомендуемого режима занятий.

### **Список литературы**

1. **Технология:** Учебник для учащихся 5 класса общеобразовательной школы/ под ред. В.Д. Симоненко. – М.: Вентана – Граф, 2013.
2. **Технология:** Учебник для учащихся 6 класса общеобразовательной школы (вариант для девочек)/ под ред. В.Д. Симоненко. – М.: Вентана – Граф, 2013.
3. **Технология:** Учебник для учащихся 7 класса общеобразовательной школы (вариант для девочек)/ под ред. В.Д. Симоненко. – М.: Вентана – Графф, 2013.
4. **Технология:** методические рекомендации по оборудованию кабинетов и мастерских обслуживающего труда. – М.: Дрофа, 2003.
5. **Методика преподавания курса “Технология обработки ткани”:** 5-9 кл. Кн. для учителя/ В.Н. Чернякова. – М.: Просвещение, 2002.
6. **Оценка качества подготовки выпускников основной школы по технологии/** сост. В.М. Казакевич, А.М. Маргенко. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2001.
7. **Гтльман Р.А.** Иголка и нитка в умелых руках. – М.: Легпромбытиздат, 1993.

8. **Миронова Т.В.** Вышиваем крестом. Первые шаги. – М.: ООО “ТД “Издательство Мир книги”, 2006.
9. **Ермакова С.О.** Вышиваем крестом. Подарки к праздникам. – М.: ООО “ТД “Издательство Мир книги”, 2006.
10. **Хворостухина С.А.** Вышиваем гладью. Идеи для домашнего уюта. - М.: ООО “ТД “Издательство Мир книги”, 2006.
11. **Кулер Д.** Лоскутное шитье. Покрывала, подушки, мелочи для кухни/ пер.с англ. Ю.К. Рыбаковой. – М. : ООО “ТД “Издательство Мир книги”, 2006.
12. **Максимова М.В., Кузьмина М.А.** Лоскутные подушки и покрывала. – М.: изд-во Эксмо. 2004.
13. **Основы художественного ремесла.** Вышивка. Кружево. Художественное ткачество. Ручное ковроделе. Художественная роспись тканей. Практическое пособие для руководителей школьных кружков/ под ред. В.А. Барадзулина и О.В. Танкус. - М.: “Просвещение”, 1978.
14. **Н.Е. Аристамбекова** Вышивка крестом. – М.: Эперна, 2005.
15. **Искусство вышивки лентами/** А.Г. Чернова, Е.В. Чернова – изд. 3-е – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
16. **Е.В. Доброва** Цветочные композиции: Вышиваем лентами. – М.: ООО “ТД “Издательство Мир книги”, 2006.
17. **О.И. Нагель** Художественное лоскутное шитье (Основы лоскутного шитья и традиции народного текстильного лоскута): Учебно-методическое пособие для учителя. Издание второе, доработанное - М.: Школьная Пресса, 2004.
18. **Марго Формен** Открытки своими руками. Чудеса из бумаги, картона и бисера./ перевод с немец. Л.Н. Кайсаровой. – изд. Арт-Родник, 2007.
19. **Мартина Ламель** Сувениры из СД. Идеи подарков и предметов для интерьера./ перевод с немец. Л.Н. Кайсаровой. – изд. Арт-Родник, 2007.
20. **Анне Питер, Андреа Фишер** Поделки из бумажной бечевки. Предметы интерьера, украшения и аксессуары. ./ перевод с немец. Л.Н. Кайсаровой. – изд. Арт-Родник, 2007.
21. **А. Тимаер** Нарядные прихватки. – М.: Мой Мир ГмбХ&, 2005.
22. **О. Мещерякова** Встречаем Новый год и Рождество всей семьей. – ООО “Торговый дом” “изд. Мир книги”, 2005.
23. **“Валя – Валентина.** Вязание крючком, бисероплетение, вышивка”.

Перечень понятий, изучаемых в дополнительной  
общеразвивающей программе «Хозяюшка»

**Булавки** – иглы с головками.

**Волокно** - тонкая непряденая нить растительного, минерального или искусственного происхождения. *Льняное волокно. Ацетатное волокно.*

**Вышить (вышивка)** - изобразить шитьём или украсить шитьём. *Вышить метку на платке. Вышить узор на ковре.*

**Длина стежка** – расстояние между одинаковыми проколами иглы.

**Гигроскопичность** – способность волокон поглощать влагу из окружающей среды.

**Декатировать** – обработать ткань паром для предотвращения последующей усадки.

**Заметать** – временно закрепить края детали, складки.

**Заутюжить** – уложить припуски шва на одну сторону и закрепить их в таком положении.

**Иголка** - швейная принадлежность — заострённый металлический стержень с ушком для вдевания нити.

*Машинная, швейная, штопальная, вышивальная, сапожная игла. Хирургическая игла. Хранить иглы в игольнике.*

**Калька**- прозрачная бумага или ткань для снятия копий с чертежей и рисунков.

**Колорит** - соотношение красок в картине по тону, насыщенности цвета.

**Кольшек** – костяной, деревянный, металлический стержень с заострённым концом. Применяют для выправления углов пояса, бретели, различных фигурных швов, а также для удаления ниток.

**Конструирование** – построение чертежа выкройки изделия.

**Лекала** – детали изделия, вырезанные из картона или плотной бумаги. Применяют для нанесения контрольных знаков на ткани, линий карманов, мягких складок.

**Лён** - равянистое растение, из стеблей к-рого получают прядильное волокно, а из семян — масло. *Лён-долгу-нец, Лён любит поклон.*

**Ленты** – полоски ткани небольшой ширины, применяемые для отделки швейных изделий.

**Лоскут** – остаток, отрезок ткани, -разнообразны по форме и цвету.

**Манекен** - фигура в форме человеческого корпуса, употр. при шитье или отделке одежды.

**Метка** – обозначение принадлежности данного предмета или одежды определённому лицу.

**Мерки** – основные размеры фигуры человека, полученные путём её измерения.

**Моделирование** – процесс изменения чертежа выкройки в соответствии с выбранной моделью.

**Модель** – образец изделия, создаваемый художниками, модельерами, конструкторами.

**Монограмма** – вязь, из начальных букв имени, фамилии.

**Мулине** - сорт тонких кручёных ниток для вышивания.

**Наметать** – временно соединить две детали, наложенные одна на другую, прямыми стежками.

**Напёрсток** - жёсткий колпачок, надеваемый на палец при шитье для упора иглы и для защиты от уколов.

**Натуральные волокна** – волокна растительного, животного и минерального происхождения, которые образуются в природе без вмешательства человека.

**Ножницы** - режущий инструмент из двух раздвигающихся лезвий с кольцеобразными ручками. *Портновские, садовые, маникюрные, медицинские ножницы Овечьи ножницы.*

**Орнамент** - живописное, графическое или скульптурное украшение, узор из сочетания геометрических, растительных или животных элементов.

**Отутюжить** – удалить замины на изделии, выполнить окончательную влажно-тепловую обработку.

**Портновские мелки** – небольшие плоские кусочки мела треугольной или круглой формы разных цветов.



**Пришить** – прикрепить фурнитуру, отделку на изделие стежками постоянного назначения.

**Приутюжить** – уменьшить толщину шва или края детали.

**Пряжа** - нити, полученные прядением. *Шерстяная пряжа.*

**Пяльцы** - рама для натягивания ткани для вышивания.

**Разутюжить** – разложить припуски шва на две стороны и закрепить их в таком положении.

**Растровая бумага** – бумага, на которую нанесена сетка из квадратов размером 1X1 см.

**Резец** – металлический диск с острыми зубцами, прикреплённый к рукоятке. Применяют для перенесения линий с лекал на парные детали.

**Сантиметровая лента** – мягкая лента с нанесёнными на ней сантиметровыми и миллиметровыми делениями. Длина ленты равна 150 см. Применяют её для снятия мекок с фигуры человека, измерения тканей и деталей изделия.

**Сметать** – временно соединить детали по намеченным линиям прямыми стежками.

**Стежок** – часть строчки между двумя проколами иглы.

**Строчка рад повторяющихся стежков на ткани.**

**Сутаж** – отделочный шнур, состоящий из двух прядей хлопчатобумажной пряжи, оплетённых вискозными нитками.

**Творческий проект** – самостоятельная итоговая творческая работа, выполненная под руководством учителя.

**Текстильные волокна** – волокна, которые используют для изготовления пряжи, ниток, тканей, и других текстильных изделий.

**Тесьма** – плетёная или вязанная одноцветная или пёстрая полоска разной ширины

**Ткань** - 1. Изделие, изготовленное тканью (смотрите ткань в 1 значении). Шёлковая ткань Лённые ткани. 2. Общее название для тканых, трикотажных и некоторых нетканых материалов.

**Ткачество** - искусство, техника изготовления тканей.

**Цветовой круг** – цвета радуги, расположенные по кругу.

**Химические волокна**- волокна, которые люди получают искусственным путём на промышленных предприятиях.

**Хлопок** – однолетнее кустарниковое растение высотой около 1 метра.

**Шаблон** – образец, по которому изготавливают изделия, одинаковые по форме, размеру.

**Ширина шва** – расстояние от строчки до среза деталей.

**Шитьё** – полоска тонкой белой хлопчатобумажной ткани с вышивкой и вырезанными обработанными отверстиями.

**Шов** – место соединения двух или нескольких деталей строчкой.

**Шпулька** - катушка для намотки ниток в швейных, ткацких и других машинах.

**Челнок** - в ткацком станке, швейной машине: овальная, продолговатая или иной формы колодка с накрученной или укрепленной внутри нитью.

**Эскиз** – рисунок, по которому создаётся изделие.

## **Инструкции по технике безопасности.**

## **ИНСТРУКЦИЯ № 1**

### **по охране труда при работе с тканью**

#### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К выполнению работ с тканью допускаются лица, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране по охране труда. К выполнению работ с тканью учащиеся допускаются с 1-го класса.

1.2. Опасные производственные факторы:

- уколы пальцев рук иголками и булавками при работе без наперстка;
- травмирование рук при неаккуратном обращении с ножницами и при работе на швейной машине;
- поражение электрическим током при работе на электрической швейной машине.

1.3. При выполнении работ с тканью используется специальная одежда: халат хлопчатобумажный или фартук, косынка. При работе на электрической швейной машине используется диэлектрический коврик.

1.4. При получении учащимся травмы, оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждения.

1.5. После выполнения работ с тканью тщательно вымыть руки с мылом.

#### **2. Требования безопасности перед началом работы**

2.1. Надеть спецодежду, волосы убрать под косынку.

2.2. Проверить отсутствие ржавых иголок и булавок.

2.3. Убедиться в наличии и исправности защитного заземления (зануления) корпуса электрической швейной машины, наличие диэлектрического коврика на полу около машины.

#### **3. Требования безопасности во время работы**

3.1. Хранить иголки и булавки в определенном месте (подушечке, специальной коробке и пр.), не оставлять их на рабочем месте.

3.2. Не пользоваться при работе ржавыми иголками и булавками, ни в коем случае не брать иголки и булавки в рот.

3.3. Шить иголками только с наперстком.

3.4. Выкройки и ткани прикреплять острыми концами булавок в направлении от себя.

3.5. Ножницы хранить в определенном месте, класть их сомкнутыми острыми концами от себя, передавать друг другу ручками вперед.

3.6. Не наклоняться близко к движущимся частям швейной машины.

3.7. Не держать пальцы рук около лапки швейной машины во избежании прокола их иглой.

3.8. Перед стачиванием изделия на швейной машине убедиться в отсутствии булавок или иголок на линии шва.

3.9. Не откусывать нитки зубами, а отрезать их ножницами.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При неисправности в работе швейной машины, работу прекратить отпустить педаль пуска швейной машины и сообщить об этом преподавателю (учителю, мастеру). Работу продолжать после устранения неисправности.

4.2. В случае поломки швейной иглы или булавки, обломки их не бросать на пол, а убирать в урну.

4.3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждения.

#### **5. Требования безопасности по окончании работы**

5.1. Отключить электрическую швейную машинку от сети.

5.2. Проверить наличие рабочего инструмента и привести в порядок рабочее место.

5.3. Снять спецодежду и тщательно вымыть руки с мылом.

Инструкцию составил: Середина Е.Ю.

## **Инструкция №2**

### **по охране труда при работе на персональном компьютере**

#### **1. Общие требования охраны труда**

1.1 К работе на персональном компьютере (ПК) допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование, вводный инструктаж, первичный инструктаж.

1.2 При работе на персональном компьютере работник обязан:

1.2.1 Выполнять только ту работу, которая определена его должностной (рабочей) инструкцией.

1.2.2 Выполнять правила внутреннего трудового распорядка.

1.2.3 Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

1.2.4 Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.

1.2.5 Соблюдать требования охраны труда.

1.2.6 Немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

1.3 При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов
- недостаточная освещенность рабочего места.

#### **2. Требования охраны труда перед началом работы**

2.1 Подготовить рабочее место.

2.2 Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.

2.3 Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

2.4 Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.

2.5 Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана.

2.6 Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.

2.7 Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврике, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

#### **3. Требования охраны труда во время работы**

3.1. Работнику при работе на ПК запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- работать на компьютере при снятых кожных;

-отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

3.2 Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервноэмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1 Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю.

4.2 Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.3 При возникновении пожара, задымлении:

4.3.1 Немедленно сообщить по телефону «01» в пожарную охрану, оповестить работающих, поставить в известность руководителя подразделения, сообщить о возгорании на пост охраны.

4.3.2 Открыть запасные выходы из здания, обесточить электропитание, закрыть окна и прикрыть двери.

4.3.3 Приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни.

4.3.4 Организовать встречу пожарной команды.

4.3.5 Покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.

4.4 При несчастном случае:

4.4.1 Немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию.

4.4.2 Принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц.

4.4.3 Сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия).

#### **5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1 Отключить питание компьютера.

5.2 Привести в порядок рабочее место.

5.3 Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

Инструкцию составила: Середина Е.Ю.

## **ИНСТРУКЦИЯ № 3**

### **по охране труда при работе с электрическим утюгом**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К выполнению работ с электрическим утюгом допускаются лица, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране по охране труда. К выполнению работ с электрическим утюгом учащиеся допускаются с 5-го класса.

1.2. Опасные производственные факторы:

– ожоги рук при касании нагретых металлических частей утюга или паром при обильном смачивании материала;

– возникновение пожара при оставлении включенного в сеть утюга без присмотра;

– поражение электрическим током.

1.3. При работе с электрическим утюгом используется специальная одежда: халат хлопчатобумажный или фартук, косынка, а также диэлектрический коврик.

1.4. При получении учащимся травмы, оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждения.

#### **2. Требования безопасности перед началом работы**

2.1. Надеть спецодежду, волосы тщательно заправить под косынку.

2.2. Проверить исправность вилки и изоляции электрического шнура утюга.

2.3. Убедиться в наличии термостойкой подставки для утюга и диэлектрического коврика на полу около места для глажения.

#### **3. Требования безопасности во время работы**

3.1. Включать электрический утюг в сеть и выключать сухими руками.

3.2. При кратковременных перерывах в работе электрический утюг ставить на термоизоляционную подставку.

3.3. При работе следить за тем, чтобы горячая подошва утюга не касалась электрического шнура.

3.4. Во избежание ожогов рук не касаться горячих металлических частей утюга и не смачивать обильно материал водой.

3.5. Во избежание пожара не оставлять включенный в сеть электрический утюг без присмотра.

3.6. Следить за нормальной работой утюга, отключать электрический утюг от сети только за вилку, а не дергать за шнур.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности в работе электрического утюга, появлении искрения и т. д. немедленно отключить электрический утюг от электросети и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При возникновении пожара немедленно отключить электрический утюг от электросети и приступить к тушению очага возгорания первичными средствами пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы, оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании работы**

5.1. Отключить электрический утюг от электросети.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Снять спецодежду и вымыть руки с мылом.

Инструкцию составила: Середина Е.Ю.

## **ИНСТРУКЦИЯ №4**

### **по охране труда при работе на электрической швейной машине**

#### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К работе на швейной машине под руководством учителя допускаются обучающиеся с 6-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При работе на швейной машине возможно воздействие на работающих следующих опасных и вредных производственных факторов:

- травмирование глаз сломавшейся иглой;
- ранение и травмирование рук при шитье;
- поражение электрическим током при неисправности электрооборудования швейной машины и заземления его корпуса.

1.4. При работе на швейной машине с электродвигателем необходимо помнить, что при неисправности токоведущих частей оборудования можно получить травму.

1.5. Все токоведущие части, электродвигатель, корпус машины должны иметь надежную изоляцию и заземление.

1.6. Вращающиеся части машины и электродвигателя должны быть ограждены кожухами. На педалях швейной машины устанавливается диэлектрическая резина.

1.7. Вспомогательный инструмент должен храниться в специально отведенных местах.

1.8. Обучающиеся должны знать устройство и принципы работы швейной машины. Изучать и совершенствовать методы безопасного выполнения работ на ней.

1.9. Не приступать к работе на неисправной машине, с неисправным инструментом, при отсутствии или неисправности оградительных и предохранительных приспособлений, устройств блокировки.

1.10. Самостоятельно производить ремонт механического и электрического оборудования швейной машины запрещается.

1.10. Спецодежда не должна иметь свисающих концов, а в карманах не должны находиться металлические и острые предметы.

1.11. Кроме данной инструкции, швея должна выполнять инструкцию завода-изготовителя по безопасной эксплуатации данной конкретной машины.

1.12. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, а также со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования охраны труда перед началом работы**

2.1. Надеть спецодежду, волосы заправить под косынку, убрать посторонние предметы. Убедиться в наличии защитного заземления.

2.2. Получить задание, ознакомиться с техпроцессом, подготовить вспомогательный инструмент и приспособления.

2.3. Осмотреть и привести в порядок рабочее место. Убрать лишние предметы, освободить проходы.

Убедиться, что рабочее место достаточно освещено.

2.4. Проверить надежность крепления заземляющего провода к машине, электродвигателя, пускового устройства, отсутствие оборванных и оголенных проводов.

2.5. Проверить наличие предохранительной лапки, ограждения привода.

2.6. Убедиться в исправности машины путем ее включения на холостом ходу, исправность нижней пусковой педали.

2.7. Проверить надежность крепления съемных частей машины.

2.8. Убедиться в исправности швейной машины, проверить ее работу на кусочке ткани.

2.9. Обо всех выявленных неисправностях доложить учителю и до их устранения к работе не приступать.



### **3. Требования охраны труда во время работы**

- 3.1. Не отвлекать других и не отвлекаться самому разговорами во время работы.
- 3.2. Следить за надежностью крепления иглы в иглодержателе.
- 3.3. Заправлять верхнюю и нижнюю нити, производить замену иглы можно только при выключенном двигателе машины.
- 3.4. Прокладывая ленту на ткани, ее следует держать двумя руками с двух сторон от иглы, чтобы избежать попадания пальцев рук под иглу.
- 3.5. Во избежание получения травм включение машины в работу следует производить плавным нажатием на пусковую педаль.
- 3.6. Во избежание получения удара ниткопротягивателем не следует наклонять голову низко к машине.
- 3.7. Нити, обрезки тканей, случайно попавшие в приводной механизм машины, следует убирать только при выключенном электродвигателе машины.
- 3.8. Не следует тормозить рукой маховое колесо.
- 3.9. Не следует прикасаться руками к движущимся частям машины и игле, не открывать и не снимать ограждения и предохранительные устройства на работающей машине.
- 3.10. Инструменты (ножницы, отвертки и т.п.) необходимо хранить в специально отведенных местах.
- 3.11. Отработанные и сломанные иглы необходимо складывать в отведенное для этого место. Не следует бросать их на пол.
- 3.12. Чистку и смазывание машины производить только при выключенном электродвигателе.
- 3.13. При необходимости отлучиться с рабочего места даже на короткое время машину следует выключить.

### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

- 4.1. Аварийная ситуация и несчастный случай при выполнении швейных работ могут произойти в случае: поражения электрическим током, ранения иглой, ниткопротягивателем, ножом, ременной передачей и прочее.
- 4.2. При возникновении аварийной ситуации (появление специфического запаха горелой резины или дыма, при прикосновении к металлическим частям ощущается наличие электрического тока и прочее) необходимо отключить машину от электросети; не допускать посторонних лиц в опасную зону.
- 4.3. Сообщить о том, что произошло, учителю.
- 4.4. При получении травмы оказать помощь пострадавшему и сообщить учителю и администрации Учреждения. В случае необходимости вызвать скорую помощь по телефону 03.
- 4.5. Если произошло возгорание, приступить к тушению имеющимися средствами пожаротушения. При необходимости вызвать пожарную часть.
- 4.6. Выполнять указания руководителя работ по устранению аварийной ситуации.

### **5. Требования охраны труда по окончании работы**

- 5.1. Отключить машину от электросети. Очистить от пыли, оборванных нитей, кусочков ткани, произвести смазку узлов машины в соответствии с картой смазки.
- 5.2. Убрать в отведенное место приспособления, инструмент.
- 5.3. Установить иглу в машине в крайнее нижнее положение.
- 5.4. Убранное рабочее место сдать учителю и сообщить о замеченных во время работы неполадках.
- 5.5. Вымыть руки, снять спецодежду.

Инструкцию составила: Середина Е.Ю.

**Школа здоровья**  
**(упражнения для оздоровления детей,**  
**занимающихся определенным видом деятельности).**

### **Упражнения при утомлении**

Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 с.

Проделать 5-10 раз.

Откинуться на спинку кресла, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15 с.

Выпрямить спину, теле расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.

Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 10-15 с.

Проделать упражнение 2-4 раза.

Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на середину живота. Закрывать глаза и глубоко вдохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько возможно). Медленно выдохнуть через рот (полностью). Проделать упражнение 4 раза (если не возникнет головокружение).

Эффект: расслабление тела, снятие нервного напряжения, восстановление нормального ритма дыхания.

### **Упражнения для глаз**

1. Закрывать глаза, расслабить мышцы лба. медленно с напряжением сместить глазные яблоки в крайнее левое положение, через 1-2 с так же перевести взгляд вправо. Проделать 10 раз. Следить за тем, чтобы веки не подрагивали. Не щуриться.

Эффект: расслабление и укрепление глазных мышц, избавление от боли в глазах.

2. Моргать в течении 1-2 мин.

с напряжением закрывать на 3-5 с попеременно один и другой глаз.

В течении 10 с несколько раз сильно зажмуриться .

В течении 10 с менять направление взгляда: прямо, вправо, влево, вверх, вниз.

Потереть ладони одну о другую, чтобы появилось ощущение тепла. Прикрыть ладонями глаза, скрестив пальцы в центре лба. Полностью исключить доступ света.

На глаза и веки не нажимать. Расслабиться, дышать свободно. Побывать в таком положении 2 мин.

Эффект: химическое восстановление рецепторов глаз, расслабление глазных мышц, улучшение кровообращения в зрительно аппарате, избавление от ощущения усталости глаз.

### **Упражнения для головы и шеи**

1. Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц.

Надавливая пальцами на затылок в течении 10 с делать вращательные движения вправо, затем влево.

Эффект: расслабление мышц шее и лица.

2. Закрывать глаза и сделать глубокий вдох. На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох. Проделать 3 раза влево, затем 3 раза вправо.

Эффект: расслабление мышц головы, шеи и плечевого пояса.

### **Упражнения для рук**

1. В положении сидя или стоя расположить руки перед лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья. Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим (начинать с мизинцев). Большие пальцы окажутся сверху. Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они "посмотрели"

друг на друга. Движение - только в запястьях, локти не подвижны. Разжать кулаки, расслабить кисти. Прodelать упражнение еще несколько раз.

Эффект: снятие напряжения в кистях и запястьях.

2. В положении сидя или стоя опустить руки вдоль тела. Расслабить их. Сделать глубокий вдох и на медленном выдохе в течение 10-15 с слегка потрясти руками. Прodelать так несколько раз.

Эффект: избавление от усталости рук.

3. Сцепить пальцы, соединить ладони и приподнять локти. Поворачивать кисти то пальцами внутрь (к груди), то наружу. Прodelать несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями. Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы. Широко расставить пальцы на напрячь кисти на 5-7 с, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7 с, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями. Прodelать упражнение несколько раз.

### **Упражнения для туловища**

Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опустился, руки вдоль туловища, расслабиться. Прodelать 3-5 раз. Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Прodelать 15 раз.

Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 с. Выпрямиться и расслабиться. Прodelать упражнение 3-5 раз.

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Прodelать так 10-20 раз.

Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев рук, плеч, спины и снова - глубокий вдох.

На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель.

Опустить голову, расслабиться. Вдох - и на выдохе выпрямиться. Прodelать упражнение 3 раза.

Эффект: расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения.

### **Комплексы упражнений для глаз**

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

*Вариант 1.*

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

### *Вариант 2.*

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

При неподвижной голове перевести взор с фиксации его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

### *Вариант 3.*

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

## **Комплексы упражнений физкультурных минуток**

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

ФМ общего воздействия

И.п - о.с. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед., 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия

И.п. - о.с. 1 - 2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3 - 4 - то же, но круги наружу. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1 - 3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1 - 4 - то же влево. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

ФМ общего воздействия

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - руки назад. 2 - 3 - руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Дыхание не задерживать.

ФМ общего воздействия

И.п. - руки в стороны. 1 - 4 - восьмеркообразные движения руками. 5 - 8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

### **Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

#### **ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3 - 4 - руки расслаблены но вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - сидя на стуле. 1 - 2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

#### **ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3 - 4 - то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п. То же налево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

И.п. - сидя на стуле, руки на поясе. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же на-лево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

#### **ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

И.п. - о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 - движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

И.п. - сидя на стуле. 1 - голову наклонить вправо. 2 и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения

И.п. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1 - 3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

И.п. - сидя. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 - голову повернуть направо. 6 - и.п. 7 - голову повернуть налево. 8 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

**Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:** динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

И.п. - о.с. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6 - 8 раз, затем пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

И.п. - руки согнуты перед грудью. 1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 - 4 - то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 4 - четыре последовательных круга руками назад. 5 - 8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

И.п. - о.с. 1 - 4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5 - 8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

И.п. - тыльной стороной кисти на пояс. 1 - 2 - свести вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1. - дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - о.с. 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - 4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5 - 6 - руки вперед. 7 - 8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

И.п. - руки к плечам, кисти в кулаках. 1 - 2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положение рук. Повторить 3 - 4 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

**Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног:** Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

**ФМ для снятия утомления с туловища и ног**

И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3 наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

**ФМ для снятия утомления с туловища и ног**

И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - о.с. 1 - 2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны. 3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5 - 8 - то же с махом правой ногой назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

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

**ФМ для снятия утомления с туловища и ног**

И.п. - руки скрестно перед грудью. 1 - взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в стороны. 1 - полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - выпад левой вперед. 1 - мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 - мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

**ФМ для снятия утомления с туловища и ног**

И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо.

1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево.

2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

И.п. - руки в стороны. 1 - 2 - присед, колени вместе, руки за спину. 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

**Комплексы упражнений физкультурных пауз**

**Физкультурная пауза (ФП)** - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

**Физкультурная пауза 1.**

Ходьба на месте 20 - 30 секунд. Темп средний.



Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.) 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху, 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1 - 3 наклон назад, руки за спину. 3 - 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И.п. - руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - присесть, руки вверх. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

### **Физкультурная пауза 2**

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

И.п. - о.с. Руки за голову. 1 - 2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3 - 4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

И.п. - о.с. 1 - шаг вправо, руки в стороны. 2 - повернуть кисти ладонями вверх. 3 - приставить левую ногу, руки вверх. 4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5 - 8 - то же влево. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 - и.п. 3 - 4 то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1 - 3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 - переменить положение ног. 5 - 7 - то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4 - 6 раз. Перейти на ходьбу 20 - 25 с. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь пошире. 1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2 - 3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 - и.п. 5 - 8 - то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

И.п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад. 2 - и.п. 3 - 4 - то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - о.с. 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 - руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

### **Физкультурная пауза 3**

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний. 1. И.п. - о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2 - то же левой и руки вверх, встать на носки. 3 - 4 - руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 - выпрямиться. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - о.с. 1 - 2 - присед, колени врозь, руки вперед. 3 - 4 - встать, правую руку вверх, левую за голову. 5 - 8 - то же, но правую за голову. Повторить 6 - 10 раз. Темп медленный.

И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки в стороны. 2 - 3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

И.п. - правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 - мах правой ногой вперед. 2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6 - 8 махов каждой ногой. Темп средний.

И.п. - о.с. 1 - 2 - правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3 - 4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5 - 8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

### **Примерный комплекс упражнений для глаз:**

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.

Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.