

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Специальная (коррекционная) школа»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Специальная  
(коррекционная) школа»  
 И.В. Павлова  
Приказ № 42  
от «23» 05 2023 г.

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная  
обсеразвивающая программа  
художественной направленности  
«ВОЛШЕБНЫЙ КОМОЧЕК»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 21 день

Автор-составитель:  
Ульянова Ольга Анатольевна,  
учитель начальных классов  
первой квалификационной категории

г. Булудук, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

		<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	3
<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
	1.1. Направленность программы	4
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	5
	1.5. Адресат программы	5
	1.6. Объем и сроки освоения программы	5
	1.7. Формы организации образовательного процесса	5
	1.8. Режим занятий	6
<b>2.</b>	<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	6
<b>3.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	7
	3.1. Содержание учебного плана	7
	3.2. Тематическое планирование	9
<b>4.</b>	<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	11
<b>II.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	12
<b>1.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	12
<b>2.</b>	<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ</b>	18
<b>3.</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	18
<b>4.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	19
<b>5.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	19
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся</b>	24
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Оценочные материалы к краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ВОЛШЕБНЫЙ КОМОЧЕК»</b>	26
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)</b>	29
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)</b>	31

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Направленность программы

Краткосрочная дополнительная рабочая программа создана для обучающихся с легкой, умеренной, тяжелой умственной отсталостью МОБУ «Специальная (коррекционная) школа», данная программа призвана оказать существенное воздействие на интеллектуальную, эмоциональную сферы, способствует формированию личности умственно отсталого ребенка, воспитанию у него положительных навыков и привычек.

#### **Направленность программы – художественная.**

Содержание программы позволяет максимально разнообразить творческую деятельность обучающихся и не повторяет имеющиеся школьные курсы обучения.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1598 (далее ФГОС с ОВЗ);

– Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599(далее ФГОС с ИН);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

– Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»  
*(рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму*

*работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);*

– Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Санитарными правилами и нормами Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16" (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

– Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

### ***1.2. Уровень освоения программы***

Уровень освоения программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

### ***1.3. Актуальность программы***

Художественная культура выступает базисом в воспитании нового человека, формирует его социальный опыт. Поэтому актуально приобщение детей и подростков к творчеству, это верный путь формирования человека высокой нравственности.

Кроме этого, большие возможности нетрадиционных лепных технологий, предусмотренных программой, способствуют развитию сенсомоторики (согласованности глаза и руки, совершенствованию координации движений рук, мелкой моторики, гибкости, ловкости и точности в выполнении действий), развитию эстетического вкуса, логики, пространственного и наглядно-образного мышления, памяти, а также концентрации внимания и формированию самодисциплины. Ребенку предоставляется свобода творчества, мотивируемая педагогом, который не механически учит, а лишь акцентирует внимание ребенка на ощущениях и чувствах. Включение в программу различных техник нетрадиционной лепки служит дополнительной ступенью к развитию мотивации у ребенка к занятиям пластилинографией.

Лепка способствует развитию художественного творчества у детей, развивает умение лепить с натуры и по представлению персонажей литературных произведений, животных, человека. Развивается мелкая моторика, так как дети моделируют форму кончиками пальцев, сглаживают места соединения, украшают созданные изображения с помощью рельефных наклепов. В ходе работы с материалом для лепки развивается воображение детей, так как дети стремятся к созданию оригинального изображения, придумывают разные варианты одной и той же темы, следуют определённому замыслу, внося некоторые коррективы.

Создание программы «Волшебный пластилин» связано с актуальностью проблемы по развитию ручных умений у умственно отсталых детей и подростков. Так как лепка так же, как и другие виды изобразительной деятельности, формирует эстетические вкусы, развивает чувство прекрасного, умение понимать прекрасное во всем его многообразии.

### ***1.4. Отличительные особенности программы***

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волшебный пластилин» является:

1. Комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих задачах:

-Формировать у детей устойчивого интереса к использованию в своей деятельности техники работы с материалом для лепки и продуктов, полученных в результате этой деятельности.

-Учить детей находить оригинальные способы для создания художественного образа.

-Учить детей свободно экспериментировать с художественными материалами и инструментами.

-Развивать сенсорные способности восприятия, чувства цвета, формы, композиции.

-Развивать мелкую моторику, координацию рук.

-Воспитывать самостоятельность, аккуратность в работе.

2.Доступность материалов и оборудования для реализации программы.

3. Постепенное усложнение программного материала.

4.Групповой характер освоения программного материала.

Даже не обладая очень высокими способностями, получив умения и навыки по данной программе, каждый ребенок может своими руками создать эстетически красивую и полезную вещь, а также оформлять готовые изделия различными художественно-декоративными материалами, создавать из своих поделок как плоские, так и объемные композиции, воплощая всю свою детскую фантазию и воображение.

### ***1.5. Адресат программы***

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте 7-10 лет с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся данного возраста. Состав группы формируется на добровольной основе.

### ***1.6. Объем и сроки освоения программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волшебный пластилин» рассчитана на 21 день – 8 часов.

### ***1.7. Формы организации образовательного процесса***

Используются такие формы организации деятельности, как индивидуальная, групповая и фронтальная. Среди форм проведения занятий предпочтения отдается следующим: беседа, викторина, выставка, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, творческая встреча, экскурсия и ярмарка.

Приоритет отдается таким формам преподавания, как использование схем, рисунков, моделей, образцов, а также практическим работам и конкурсам. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения — это повтор пройденного материала, объяснение нового. Теоретический материал сопровождается показом наглядного материала, преподносится в виде рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к детям.

Основное место на занятии отводится практическим работам. Нагрузка во время занятий соответствует силам и возможностям детей, обеспечивая их занятость в течение занятия. Каждое занятие спланировано таким образом, чтобы в конце ребенок видел результаты своего труда (готовую поделку, сувенир). Это необходимо и для того, чтобы проводить постоянный сравнительный анализ работы, важный не только для педагога, но и для детей.

Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волшебный пластилин» может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий вносятся коррективы в части форм обучения (онлайн-консультации, мастер-классы, лекции, виртуальные экскурсии, просмотр видеолекций и образовательных сюжетов, конкурсы с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ и др.) и технических средств обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волшебный пластилин» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий реализуется в полном объеме.

### ***1.8. Режим занятий***

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу. Продолжительность занятия – 40 минут.

При проведении занятий с использованием электронных образовательных ресурсов предусматривается сокращение времени проведения занятия до 30 минут.

## **2. Цель и задачи программы:**

**Цель:** Создать условия для эстетического развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), самовыражения и самореализации школьников через декоративно-прикладное искусство.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- ✓ Знакомить детей с основными видами лепки.
- ✓ Формировать умения следовать устным инструкциям.
- ✓ Формировать художественно-пластические умения и навыки работы с пластилином.
- ✓ Создавать композиции с изделиями, выполненными из пластилина.

#### *Развивающие:*

- ✓ Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображения.
- ✓ Развивать конструктивное мышление и сообразительность.
- ✓ Формировать эстетический и художественный вкус.



✓ Развивать у детей способность работать руками, приучать к точным движениям пальцев, совершенствовать мелкую моторику рук, развивать глазомер.

*Воспитательные:*

- ✓ Вызвать интерес к декоративно-прикладному искусству.
- ✓ Формировать культуру труда и совершенствовать трудовые навыки.
- ✓ Способствовать созданию игровых ситуаций, расширять коммуникативные способности детей.
- ✓ Совершенствовать трудовые навыки, формировать культуру труда, учить аккуратности, умению бережно и экономно использовать материал, содержать в порядке рабочее место.

#### **Принципы программы:**

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, ребёнок применяет свои знания в выполнении сложных творческих работ);
- учёт возрастных и индивидуальных возможностей детей.

Для эффективного развития изобразительной деятельности с привлечением сюжетной лепки, созданы все необходимые условия для занятий с детьми:

- занятия проводятся в форме совместной партнёрской деятельности взрослого с детьми;
- подобраны все необходимые материалы и пособия;
- систематизирован литературный материал: стихи, загадки, пословицы, поговорки;
- изготовлена картотека пальчиковых игр для подготовки руки к работе, развитие мелких мышц руки.

### **3. Содержание программы**

#### **3.1. Содержание учебного плана**

**Программное содержание** по лепке включает в себя несколько разделов.

Предлагаемая программа по лепке из пластилина представляет собой последовательность тщательно подобранных, постепенно усложняющихся изделий. Каждое новое изделие базируется на уже изученном, содержит знакомые формы и выполняется уже известными ребенку приемами, но при этом дополнено новыми, более сложными, еще не знакомыми ему элементами. Лепка базируется на простых геометрических формах: шаре, цилиндре, конусе и жгуте, которые называются *исходными формами*. Простые изделия представляют собой только эти исходные формы. Более сложные получаются их доработкой при помощи различных приемов.

Все изучаемые темы распределены по трем разделам: первый – исходные формы; второй – доработка исходных форм; третий – сложные изделия.

**Первый раздел** – это знакомство с названием инструментов и приспособлений, техникой безопасности, выполнение изделий самых простых объемных форм: шара, конуса, цилиндра и жгута. Учитель объясняет и показывает, как эти формы делать, но в основном предоставляет ребенку возможность справляться самостоятельно, не делая акцента на качестве исполнения. Основная задача здесь – научить видеть правильную геометрическую форму разного размера и уметь воплощать ее в изделии.

**Второй раздел** – выполнение более сложных изделий, когда исходные формы дорабатываются, усложняются. Например, при изучении темы "Урожай" применяются все виды доработки исходных форм. В теме "Дары леса" ("Лесные сокровища") полученные навыки закрепляются, изделия еще более усложняются. В некоторых темах создаются довольно сложные многопредметные композиции: "Птичка – заботливая мама", "Подарок маме", "Ракетодром".

**Третий раздел** – выполнение сложных изделий. Каждая тема этого раздела включает изготовление 2–5 новых предметов и охватывает все полученные навыки: изготовление исходных форм, их доработка, соблюдение пропорций, соединение частей.

Дети осваивают композицию – размещение предметов на плоскости.

### 3.2. Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1.	Инструменты и материалы. Знакомство с детьми "Круг общения". Знакомство с правилами техники безопасности. Основные формы и приемы "шар" "овал", "диск", "оттягивание частей", «сплющивание», «расплющивание», «соединение 2-3 частей». Применение стеки (работа с шаблонами). Коллективная работа. Композиция из основных форм.	1
2.	Основные формы и приемы «защипывание», «присоединение», прижимание; примазывание; вдавливание для получения поллой формы; сглаживание поверхности формы; (грибок – шарики из пластилина), «подковка», кораблик». Лепка из целого куска. «Лебеди», «Разные коты».	1
3.	Основные приемы «сплющивание», «расплющивание», «соединение 2-3 частей», «защипывание», «присоединение», прижимание; примазывание; вдавливание для получения поллой формы; сглаживание поверхности формы. Лепка из целого куска, «Гусеница», «Улитка».	1

4.	Лепка из нескольких частей. «Золотая рыбка», «Божья коровка».	1
5.	Лепка по представлению «Морское дно».	1
6.	«Цветик-семицветик». Закреплять умение использовать в работе знакомые приемы лепки: скатывание, раскатывание, сплющивание, оттягивание; умение пользоваться стекой.	1
7.	Коллективная работа «В гостях у сказки». Композиция из основных форм.	1
8.	Смещение цветов. «Небо». Композиция «Лето», «Бабочки».	1
9.	«Радуга-дуга». Упражнять детей в раскатывании колбасок разного цвета примерно одной толщины, разной длины прямыми движениями рук.	1

#### 4. Планируемые результаты

##### *Минимальный уровень:*

- организовать рабочее место при работе с пластилином;
- владеть элементарными приемами при работе с пластилином;
- знать правила техники безопасности;
- уметь пользоваться инструментами при работе с пластилином;

##### *Достаточный уровень:*

- знает пластилин, виды пластилина, его свойства и применение;
- владеет разнообразными техниками работ с пластилином;
- выполнять приемы удобной и безопасной работы ручными инструментами: ножницы, стека;
- выполняет приемы разметки деталей и простых изделий с помощью приспособлений (шаблон, трафарет);
- способен анализировать изделие и технологию его изготовления;
- пользуется средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования;
- сочетает разные по свойствам, видам и фактуре материалы в конкретных изделиях, творческих работах;
- добывать необходимую информацию (устную и графическую);
- анализировать изделие и технологию его изготовления;
- планировать предстоящую практическую деятельность;
- осуществлять самоконтроль.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Необходимые материалы: пластилин, картон белый, цветной.

Необходимые инструменты и приспособления: карандаш, ластик, линейка, ножницы, стеки, подкладные планшеты.

Дидактическое обеспечение курса: образцы готовых изделий, подборки рисунков и фотографий различных изделий и описания их изготовления.

#### Информационное обеспечение:

- ПК и доступ к сети Интернет;
- электронные образовательные ресурсы

#### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, прошедшим курсовую подготовку и переподготовку по направленности программы.

### 2. Формы аттестации/контроля по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волшебный пластилин»

Срок реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волшебный пластилин» один месяц.

#### Формы аттестации/контроля:

- входной контроль: проводится в форме опроса, с целью оценки исходного уровня знаний детей перед началом образовательного процесса;
- текущий контроль: проводится в форме опроса, выполнения практических заданий, презентации творческих работ с целью установления фактического уровня теоретических знаний по разделам программы, их практических умений и навыков на протяжении всего времени обучения и осуществляет проверку знаний учащихся в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой на каждом занятии;
- итоговая аттестация по итогу освоения программы проводится в форме выставки-презентации творческих работ с целью оценки качества обученности учащихся по завершении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Формы предъявления результатов: выставки, конкурсы.

Формы фиксации результатов: грамоты, дипломы, готовые работы, учет готовых работ, анкеты, результаты тестирования.

### 3. *Оценочные материалы*

Для оценки результативности реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волшебный пластилин» разработаны оценочные материалы (Приложение 2).

### 4. *Методические материалы*

Реализация данной программы начинается с набора детей в группу. Набор свободный, без предварительной подготовки. Данная особенность позволяет реализовать себя любому ребенку вне зависимости от его практических умений. Вначале обучения проводится входной контроль, необходимый для того, чтобы определить индивидуальные умения и способности детей. Анализируется деятельность обучающихся на первых занятиях. Анализ проводится по карте (Приложение 2). Данная карта используется также для анализа деятельности на промежуточном и итоговом контроле.

В дальнейшей работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, труд, познание, учение, общение, творчество. При этом соблюдаются следующие *правила*:

- виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направлены на реализацию личных интересов членов группы;
- деятельность должна соответствовать возможностям отдельных личностей;
- необходимо учитывать основные черты коллективной деятельности: разделение труда, кооперацию детей, взаимозависимость, сотрудничество детей и взрослых.

При определении содержания деятельности учитываются следующие *принципы*: воспитывающего характера труда; научности (соблюдение терминологии, символики, установленной размерности); связи теории с практикой (практике отводится большая часть учебного времени); систематичности и последовательности; доступности и посильности; сознательности и активности; наглядности; прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех вышеперечисленных принципов).

В процессе обучения используются следующие *педагогические приемы*:

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссия);
- организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание);
- стимулирования и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка, взаимооценка и т.д.);
- сотрудничества, позволяющего педагогу и обучающемуся быть партнерами в увлекательном процессе образования;
- свободного выбора, когда детям предоставляется возможность выбирать для себя направление работы на занятии.

*Методы обучения* – словесные, наглядные, практические, а чаще всего их сочетанию. Каждое занятие по темам программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения – это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к детям. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у детей интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятии используются все известные виды наглядности: показ иллюстраций, рисунков, проспектов, журналов и книг, фотографий, образцов изделий, демонстрация различных приемов работы, которые дают достаточную возможность детям закрепить их в практической деятельности.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимы организация рабочего места педагога и учащегося с целью реализации дистанционных технологий обучения.

В соответствии с техническими возможностями, проведение занятий может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов и других в форме занятия, мастер-классов, творческих студий, конкурсов с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ.

При дистанционном обучении рабочее место педагога обеспечено доступом к сети Интернет, используются – образцы готовых изделий, чертежи, эскизы, схемы, журналы, книги, подборки рисунков и различных изделий и описания их изготовления, наглядные пособия, видеоматериалы. Каким образом устроено рабочее место обучающегося педагог обсуждает с обучающимся или его родителями. При подготовке к онлайн-обучению некоторые дети планируют использовать смартфоны. Использование смартфона для онлайн-обучения связано с большими рисками для здоровья детей. Использование смартфона сопровождается воздействием на школьника целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, сильное напряжение мышц шеи и плечевого пояса и др). Работа на смартфоне приведет к выраженному утомлению ребенка и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья. Использование смартфонов для онлайн-обучения полностью исключено.

При дистанционной форме обучения для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут проводится гимнастика для глаз через 15 - 20 минут от начала занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления (Приложение 3).

Проведение зрительной гимнастики обязательный элемент занятия. Выполняются упражнения совместно с педагогом и под его контролем.

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

При проведении занятия предусмотрены физкультминутки. Своевременное их проведение способствует не только предупреждению локального утомления, но и повышению общей и умственной работоспособности ребенка. По содержанию они различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Проводить 2-3 минутные физические упражнения необходимо при появлении первых признаков утомления у детей (примерно через 15-20 минут урока) (Приложение 4).

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог вносит корректировки в части форм обучения, технических средств обучения.

## 5. Список литературы

1. Алексахин, Н.Н. Учимся лепить и расписывать [Текст] /Н.Н. Алексахин // Дошкольное воспитание. - 2013. - №9. - С. 23-27.
2. Алексахин, Н.Н. Волшебная глина: Методика преподавания лепки в детском кружке: Учебное пособие [Текст] / Н.Н. Алексахин. - М.: Агар, 2012. - 47 с.
3. Алексеева, Н.А. Значение предварительной зрительно-осязательной ориентировки в восприятии предметов и в повышении качества изобразительной деятельности (на примере лепки) [Текст] / Н.А. Алексеева, А.Е. Высоцкая // Ученые записки ГГПИ им. М. Горького. - Горький, 2012. - Вып. 117. - С. 70-95.
4. Андреева, С.А. Технологические карты по формированию творческих способностей в лепке, художественном труде, в объемной пластике [Текст] / С.А. Андреева, Т.А. Котлякова // Распахни окно в мир прекрасного / Науч. ред. Л.П. Бочкарева. - Ульяновск: Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2013. - Вып 2. - С. 63-94.
5. Афанасьева, С. Напитать душу красотой. Лепка [Текст] /С. Афанасьева // - 2012. - №8. - С. 67-72.
6. Брыкина, Е.П. Лепка. Альбом иллюстрированный (раздаточный) [Текст] /Е.П. Брыкина. - М.: АСТ, 2012. - 24 с.
7. Волкова, А.А. Обучение рисованию, лепке, аппликации, конструированию [Текст] / А.А. Волкова // - 2010. - №7. - С. 18-26.
8. Ворончихина, Ф.М. Лепка и игры [Текст] /Ф.М. Ворончихина // - 2013. - №5. - С. 30-33.

9. Горичева, В.С. Сказку сделаем из глины, теста, снега, пластилина: Популярное пособие для родителей и педагогов [Текст] / В.С. Горичева, М.И. Нагибина. - Ярославль: Академия развития, 2012. - 192 с.
10. Давыдова, Л. Первые уроки лепки [Текст] /Л. Давыдова // Семья и школа. - 2011. - №4.
11. Долгоаршинных, Н. Учимся лепить дымку [Текст] /Н. Долгоаршинных // Народное творчество. - 2013. - №4. - С. 31-32.
12. Зимина, Н.А. Развитие творческого воображения детей на лепке [Текст] /Н.А. Зимина // Воспитание детей, 2010. - С. 49-57.
13. Комарова, Т.С. Учитесь рисовать и лепить [Текст] / Т.С. Комарова, Е.В. Лебедева, Т.Г. Казакова, Н.Б. Халезова. - М.: Логос, 2009. - 68 с.
14. Курочкина, Н.А. К вопросу о приемах обучения предметной лепке [Текст] /Н.А. Курочкина // Научно-теоретическая конференция: Краткое содержание докладов.-М.: Академия, 2012.-256 с.
15. Лепилов, К.М. Лепка в семье и в школе: Пособие для воспитателей и преподавателей [Текст] /К.М. Лепилов. - СПб.: Нева, 2012. - 32 с.
16. Скопина, О.А. Проблема развития детского пластического творчества в лепке в художественно-педагогических трудах Н.Б. Халезовой [Текст] /О.А. Скопина // Развитие теории дошкольного образования. Психолого-педагогические аспекты: материалы научно-практической конференции. - М.: МПГУ, 2013. - С. 116-119.
17. Шацкая, В. Пути эстетического воспитания [Текст] /В. Шацкая // Дошкольное воспитание. - 2012. - №11. - С. 111-113.



### Возрастные и психологические особенности обучающихся

#### Возрастные и психологические особенности детей младшего школьного возраста (7-10 лет)

Младший школьный возраст характеризуется остротой и непосредственностью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью, которую педагог и родители должны поддерживать и создать все условия для повышения интереса к обучению.

Наиболее характерная черта восприятия учащихся младших классов – это слабая дифференцированность, где совершают неточности и ошибки в различиях при восприятии похожих объектов. Следующей особенностью восприятия учащихся в начале младшего школьного возраста является плотная связь его с действиями школьника, его с практической деятельностью. Отличительная особенность детей младшего школьного возраста – ярко выраженная эмоциональность восприятия. При развитии творческой активности следует большое внимание уделять формированию эмоционально положительной среды в группе.

Для педагога, обучающего детей младшего школьного возраста, важны индивидуальные характеристики со стороны динамических особенностей психической деятельности каждого обучающегося (темп, быстрота, ритм, интенсивность) особенно в творческом объединении, имеющем в основном практико-ориентированную направленность, поскольку большая часть времени отводится на работу руками. Младший школьник выражает свои эмоции через форму, композицию и цвет. Если обучающийся не может самостоятельно решить поставленные задачи, то педагог предлагает ему подготовленные заготовки, шаблоны, трафареты, инструменты, т. е. создает все необходимые условия для сохранения положительного эмоционального фона у обучающихся.

У детей этого возраста преобладает наглядно-образное мышление. Память развивается на воспроизведении представлений. Психологические исследования показывают, что в период младшего школьного возраста именно мышление в большей степени влияет на развитие всех психических процессов. Выделяются такие виды мышления, как предметно-действенное мышление – мышление, связанное с практическими, непосредственными действиями с предметом; наглядно-образное мышление – мышление, которое опирается на восприятие или представление (характерно для детей раннего возраста). Наглядно-образное мышление даёт возможность решать задачи в непосредственно данном, наглядном поле, имея образ, не учитывая внутренних характеристик и взаимодействий объекта. Дальнейший путь развития мышления заключается в переходе к словесно-логическому мышлению – это мышление понятиями, лишёнными непосредственной наглядности, присущей восприятию и представлению. Это новое содержание

мышления в младшем школьном возрасте задаётся содержанием ведущей деятельности учебной. Развитию мышления в младшем школьном возрасте принадлежит особая роль. С началом обучения мышление выдвигается в центр психического развития ребенка и становится определяющим в системе других психических функций, которые под его влиянием интеллектуализируются, приобретают осознанный и произвольный характер. Обучение в творческом объединении позволяет младшему школьнику научиться регулировать, управлять своим мышлением. Такие способности формируются при выполнении обязательных заданий, регулярно ставящихся конструкторских задач. Во многом формированию такому произвольному, управляемому мышлению способствуют задания, побуждающие детей к размышлению.

Важной особенностью младшего школьного возраста является фантазия – это их мифотворчество. Дети рассматривают «смысловые метки» в предметном и пространственном мире, который осваивают. Поэтому они в этом возрасте без особого труда могут воплощать в жизнь увиденный объект, составляя его из предложенных деталей, подбирая формы, необходимые для создания образов, проводят ассоциационную параллель с предметами по описанию, которые имеют определенные пространственные виды: форму, цвет, размер.

Всё это говорит о том, что младший школьник имеет психологическую базу для обучения и самостоятельной продуктивной деятельности. Целесообразно предлагать обучающимся задания таким образом, чтобы они самостоятельно искали пути их выполнения, а допускаемые при этом ошибки будут способствовать поиску и стимулированию их познания.

Построение системы целей и педагогических задач, определение показателей и уровней достижения определенных результатов позволяют обучающемуся свободно ориентироваться в учебном материале и достигать желаемых результатов. В то же время это позволит педагогу объективно оценить достигнутые результаты и указать обучающемуся оптимальные пути достижения целей. Чтобы процесс обучения был продуктивным и результативным, необходимо делать упор на формирование умений и навыков и внутренней мотивации, вызывающей интерес к творческой деятельности у обучающихся.

В младшем школьном возрасте развиты несколько форм пространственных представлений, что является благоприятным фактором к выполнению той или иной работы, так как обучающийся мыслит наглядно-образно и может воплотить в жизнь и фантазию, и фактический объект. Все это говорит о том, что младший школьник без затруднений осваивает технологические моменты при благоприятных условиях для его деятельности и познавательной самостоятельности.

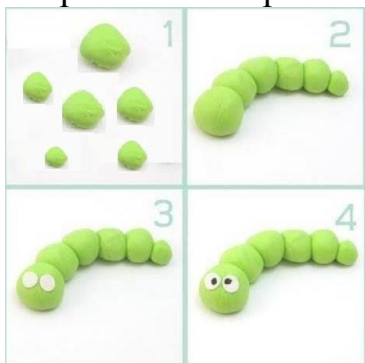
Чтобы практическая деятельность имела бы развивающий смысл, практические задания для обучающихся должны содержать в себе задачи, требующие мышления.

**Оценочные материалы для оценки результативности реализации  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Волшебный пластилин»**

1. Правила техники безопасности при работе с соленым тестом, инструментами и приспособлениями.
2. Из чего делают соленое тесто?
3. Как получить разноцветное соленое тесто?
4. Практический контроль знаний об инструментах.  
Какие инструменты применяют для работы с соленым тестом?  
Выбери карточки с изображением инструментов, используемых при работе с соленым тестом.



5. Практическая работа. Изготовление поделки «Гусеница».



**ИЛИ  
7-8 лет**

1. Как должны располагаться инструменты и другие приспособления для лепки на рабочем столе? *(ответ: в поле зрения глаз, перед собой)*
2. Как правильно нужно передавать ножницы? *(ответ: передавать ножницы с закрытыми лезвиями, кольцами вперед)*
3. Как правильно нужно пользоваться колющими предметами (стека, ножницы, кисть)? *(ответ: не размахивать ими, брать в руки только при необходимости, использовать по назначению)*
4. Что нужно сделать после окончания работы с пластилином?

## 9-10 лет

1. Назови основной инструмент, используемый для деления пластичного материала на части и придания разной фактуры поверхности изделия? (ответ: стека)
2. Какие приспособления используются в лепке ? (ответ: ножницы, кисть, штампы, зубочистка, расческа, скалка)
3. Назови основной способ скрепления деталей из пластилина? (ответ: примазывание)
4. Как получить другой цвет пластилина? (с помощью смешивания (вливания) пластилина двух цветов для получения другого оттенка)

## 11-12 лет

### 1 Декорировать это:

- А) Играть
- Б) Украшать
- В) Рассказывать

### 2 Прикладное это:

- А) То, что можно положить на стол
- Б) То, чем можно прижать
- В) То, чем можно пользоваться в жизни

### 3. Каким инструментом нарезают пластилин при лепке?

- А) Стека
- Б) Нож-помощник
- В) Скальпель

### 4. . Соедини стрелочками: *плоскостную* и *объемную* лепку



## 13-14 лет

**1. Для лепки, какой инструмент лишний:**

А) Телефон

Б) Стек

В) Скалка

**2. Мастер, занимающийся лепкой изделий из глины – это**

А) Гончар

Б) Глиномес

В) Глинопек

**3. Для соединения деталей изделий из пластилина художник использует прием:**

А) Процарапывание,

Б) Откручивание

В) Примазывание

**10. Соедини стрелками Кроны деревьев выполнены из**

**Жгутиков Ленточек Спиралек Шариков**



### **Критерии оценивания**

**5 баллов** (достаточный уровень) – обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой курса внеурочной деятельности, а также способен самостоятельно выполнять задания в рамках изученного по программе материала;

**4 балла** (средний уровень) – обучающийся овладел, в целом, требуемыми умениями и навыками, предусмотренными программой курса внеурочной деятельности, практические задания выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

**2-3 балла** (ниже среднего) – обучающийся недостаточно овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой курса внеурочной деятельности, выполняет задания на основе показа/образца, почти не прибегая к помощи извне.

**1-2 балла** (низкий уровень) – обучающийся недостаточно овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой курса внеурочной деятельности, выполняет простейшие практические задания совместно с педагогом при значительной помощи.

**0 баллов** (критический уровень) – обучающийся не овладел умениями и навыками, предусмотренными программой курса внеурочной деятельности.

**Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при  
дистанционной форме обучения  
(СанПиН 2.4.2.2821-10)**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1

1. закрыть 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.

2. 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.

3. 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.

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

Вариант 2

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

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

3. 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.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией 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

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

2. 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.

3. 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.

4. 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.



**Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)  
при дистанционной форме обучения  
(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)**

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - 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.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. 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.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

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

3. 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 утомления с туловища:

1. 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.

2. 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 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. 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 общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений N 3, утв.

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

*1. 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 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

*2. 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.

*3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.* 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 4 - 6 раз. Темп средний.

*4. 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, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультурминуток:

Физкультурминутка общего воздействия.

1 комплекс

1. 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.

2. 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 средний.

3. 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.

2 комплекс

1. 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.

2. 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.

3. 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.

#### 3 комплекс

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.

#### 4 комплекс

1. 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.

2. 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.

3. 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.)

#### 1 комплекс

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

2. 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.

3. 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.

#### 2 комплекс

1. 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.

2. 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. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

### 3 комплекс

1. 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.

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

3. 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.

### 4 комплекс

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

2. 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.

3. 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.)

### 1 комплекс

1. 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.

2. 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.

3. 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. Закончит расслаблением. Темп средний.

### 2 комплекс

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

2. 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.

3. 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.

### 3 комплекс

1. 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.

2. 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.

3. 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.

### 4 комплекс

1. 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.

2. 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.

3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, 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.)

### 1 комплекс

1. 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.

2. 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.

3. 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.

### 2 комплекс

1. 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.

2. 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.

3. 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.

#### 3 комплекс

1. 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.

2. 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.

3. И.п. – выпад левой ногой 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.

#### 4 комплекс

1. 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. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. 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.

3. 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.



