

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курганская областная средняя общеобразовательная школа дистанционного обучения»

Принято:
Педагогическим советом школы
Пр. № 146
от «28» августа 2025 г.

Утверждаю:
Директор школы

«28» августа 2025 г. Дерягина Н.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
художественной направленности

«Волшебство бисера»

Уровень освоения программы: ознакомительный-1 год обучения,
базовый- 2 год обучения,
углубленный- 3 год обучения

Возраст учащихся 7-14 лет
Срок реализации 3 года

Автор-составитель:
Волкова Светлана Ивановна,
педагог дополнительного образования

Курган, 2025

Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу художественной направленности
«Волшебство бисера» педагога дополнительного образования ГБОУ КОШДО
Волковой С.И.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее - программа) «Волшебство бисера» имеет художественную направленность, нацелена на развитие творческих способностей учащихся. Программа составлена с учетом региональных требований к дополнительным общеразвивающим программам.

Отличительной особенностью данной программы является использование разнообразия видов работ с бисером, начиная с простых плоских фигурок животных и заканчивая сложными полноценными предметами быта и комплексное их применение на предметах одежды и в предметном дизайне. Педагогическая целесообразность программы "Волшебство бисера " в практико-ориентированном подходе к овладению учащимися основных приемов бисероплетения.

Цель программы соотнесена с задачами образовательной деятельности. В программе обосновываются принципы отбора содержания и последовательность изложения материала, автором раскрыты формы работы с учащимися и условия реализации программы. Задачи соотнесены с прогнозируемыми результатами. При описании прогнозируемых результатов автором сформулированы требования к знаниям и умениям, описаны способы отслеживания и оценивания результатов.

Учебно-тематический план составлено оптимально, он раскрывает последовательность изучения содержания программы и количество часов на каждую из тем; определяет целесообразное соотношение учебного времени, отводимого на теоретические и практические занятия. Содержание программы носит практико-ориентированный характер, учитывает индивидуальные особенности учащихся.

В разделе «Методические материалы» указаны основные методы и приемы работы, описаны некоторые особенности работы над содержанием учебного материала. Приложения к программе содержат методические разработки, дидактический материал, диагностический инструментарий и др.

Список прилагаемой литературы включает современные учебные пособия, журнальные публикации, ссылки на специализированные Интернет-сайты.

Вывод:

Программа рекомендована к утверждению на педагогическом совете, может быть использована педагогами дополнительного образования

Рецензент: Волкова В.К., методист

**Паспорт
дополнительной общеразвивающей программы**

ФИО автора	<i>Волкова Светлана Ивановна</i>
Учреждение	<i>ГБОУ «КОШДО»</i>
Наименование программы	<i>«Волшебство бисера»</i>
Тип программы	<i>Дополнительная общеразвивающая программа</i>
Направленность программы	<i>Художественная</i>
Образовательная область	<i>Художественно-эстетическая</i>
Вид программы	<i>модифицированная</i>
Возраст	<i>7- 14 лет</i>
Срок обучения	<i>3 года</i>
Объем часов по годам обучения	<i>1 год обучения – 36 часов 2 год обучения – 36 часов 3 год обучения – 36 часов</i>
Уровень освоения программы	<i>1 год обучения – ознакомительный 2 и 3 год обучения – базовый</i>
Цель программы	<i>Развитие творческих способностей детей через освоение техники бисероплетения как одного из видов декоративно- прикладного искусств».</i>
С какого года реализуется программа	<i>Программа реализуется с 2011 года</i>

Содержание рабочей программы

1. Комплекс основных характеристик программы:	
Пояснительная записка -----	5-7
Цели и задачи программы. Планируемые результаты -----	7-10
Рабочая программа. Учебный план. Содержание.	
Тематическое планирование. -----	10-20
2. Комплекс организационно- педагогических условий. -----	20-30
3. Приложение-----	31-37

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самый большой расцвет увлечения бисером мир испытывал в конце XIX – начале XX веков. С началом научно-технической революции, с появлением новых материалов и тканей интерес к нему несколько ослабел, но все новое когда-нибудь становится привычным, и нас снова начинает притягивать магия «разноцветных капель». В последнее время повсеместно возрождаются старые школы бисероплетения. Мировая промышленность выпускает бисер и стеклярус различных размеров, придает ему самые замысловатые формы и бесчисленное количество цветовых оттенков.

Необычайного расцвета в последнее время достигло изготовление украшений из бисера. Очень модными вновь стали браслеты и кулоны из бисера, пояса и ремешки для часов. Сочетание бисера с другими техниками и новыми материалами дает фантастический по красоте результат, а сравнительно низкая стоимость делает увлечение доступным каждому. Мы снова можем наблюдать его использование ведущими Кутюрье всего мира.

С каждым годом у детей и подростков все больше проявляется интерес к бисероплетению. Осваивая технику нанизывания бисера, дети познают еще одну грань красоты мира искусств, развивающую эстетический вкус и художественное восприятие мира. Поразительно, сколько разных вещей можно было изготовить из этого на первый взгляд не слишком изысканного материала.

Мода на украшения из бисера стремительно растет, все чаще голливудские звезды и музыкальные дивы предпочитают надеть легкое бисерное кольцо. В связи с этим **актуальным** становится бисероплетение в рамках дополнительного образования.

В настоящее время становится насущной проблема сохранения культурной и исторической самобытности России, национальных традиций.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) разработана с учетом учебных стандартов школы России, программы образовательной области «Технология», существующих дополнительных общеразвивающих программ.

Программа разработана для учащихся начальной и основной школы, в том числе для детей-инвалидов, детей с ОВЗ и реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

Отличительной особенностью данной программы является расширение разнообразия видов работ с бисером, начиная с простых плоских фигурок животных и заканчивая сложными полноценными предметами быта, и комплексное их применение на предметах одежды и в предметном дизайне.

Программа "Волшебство бисера ", являясь прикладной, носит практико-ориентированный характер и направлена на овладение учащимися основными приемами бисероплетения.

В этом заключается **педагогическая целесообразность** данной программы.

Программа имеет **художественную направленность и адресована** учащимся в возрасте 7 -14 лет.

Обучение по данной программе могут проходить учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, имеющие заболеваниями опорно-двигательного аппарата при сохранном интеллекте. В программе прослеживаются межпредметные связи с другими образовательными областями: при выполнении схем бисероплетения, эскизов изделий, работе над композицией применяются знания из областей черчения, рисования, математики.

Объем и срок освоения программы: срок реализации- 3 года, общее количество часов – 36 часов в год.

Формы обучения:

Теоретическое обучение проходит устно, без ведения записи учениками, при помощи наглядных пособий (технологических карт, журналов, старинных и современных образцов).

Нередко одновременно используются разные формы деятельности: один ученик работает над композицией, другой знакомится с технологией, третий трудится над выполнением изделия.

Овладение техникой ремесла на практических занятиях происходит, как правило, поэтапно, по принципу «от простого - к сложному». После демонстрации технического приема педагог ведет индивидуальную работу с каждым учащимся.

Применяется дифференцированный подход - ведь каждый ученик работает по своему индивидуальному эскизу, но по теме, заданной педагогом.

Для данной программы разработан электронный курс «Волшебство бисера», по которому удобно работать как учителю, так и ученику. В каждой теме занятия есть лекционная (теоретическая) часть, которая сопровождается схемами поэтапного выполнения и сборки изготавливаемого изделия.

В процессе обучения ремеслу педагог использует различные методы: беседу, показ, выполнение работ в разных техниках. Важное значение, в проведении занятий имеет организация динамических пауз.

Режим занятий: Занятия проводятся индивидуально или в группах от 2 до 3 человек дистанционно, 1 раз в неделю по 1 часу, 36 часов в год. Обучение проходит посредством сети Интернет с использованием образовательной платформы Сферум.

При разработке программы учитывались следующие требования и положения:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ с изменениями. ФЗ N 304 от 31.07.2020г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования до 2030г.».
- Распоряжение Правительства Курганской области от 8.09.2022г. № 206-р «О дополнительных мерах в сфере патриотического воспитания обучающихся».
- Информационное письмо Департамента образования и науки Курганской области от 28.02.2023г. № 08-01214/23 «О направлении перечня мероприятий и календарных планов».

1.2 Цели и задачи программы. Планируемые результаты.

Цель программы: Развитие творческих способностей детей через освоение техники бисероплетения как одного из видов декоративно-прикладного искусства.

Задачи программы:

Образовательные - углубление и расширение знаний об истории и развитии бисероплетения, формирования знаний по основам композиции, цветоведения и освоении техники бисероплетения.

Воспитательные - привитие интереса к культуре своей Родины, к истокам народного творчества, воспитание эстетического отношения к действительности, трудолюбия, аккуратности, усидчивости, терпения, умения довести начатое дело до конца, взаимопомощи при выполнении работ, экономичного отношения к используемым материалам, привитие онов культуры труда.

Развивающие - развитие моторных навыков, образного мышления, внимания, фантазии, творческих способностей, формирование эстетического художественного вкуса.

Планируемые результаты:

Реализация данной программы будет способствовать:

- освоению основных приемов декоративно-прикладного творчества;
- развитию творческих способностей ребенка;
- формированию позитивной самооценки через участие в выставках;
- развитию эмоционально-волевых качеств и индивидуальности обучающихся.

В конце изучения курса обучающиеся должны **знать:**

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

учащиеся должны **уметь:**

- гармонично сочетать цвета при выполнении изделий;
- составлять композиции согласно правилам, классифицировать бисер по форме и цветовым характеристикам;
- правильно пользоваться ножницами, иглами, булавками;
- чётко выполнять основные приёмы бисероплетения;
- свободно пользоваться описаниями и схемами из журналов и альбомов по бисероплетению, инструкционной -технологическими картами;
- плоские и объёмные фигурки животных из бисера на основе изученных приёмов;
- выполнять отдельные элементы и сборку изделий;
- прикреплять застёжки к украшениям;
- рассчитывать плотность плетения;
- хранить изделия из бисера согласно правилам.

Опыт:

- организации рабочего места;
- общения со сверстниками по интересам;
- презентации работ;
- участия в конкурсах и выставках различных уровней.

По окончании первого года обучения дети должны знать:

- правила техники безопасности и соблюдать их;
- цвета спектра, различать тёплые и холодные цвета, основные и дополнительные цвета, работать в определённой цветовой гамме;
- основные способы изготовления изделий на проволоке: игольчатый, круговой, параллельный;

Уметь:

- организовать рабочее место;
- изготавливать простые цепочки: зигзаг, змейка, цепочка в семь бусинок, цветочки из шести и восьми лепестков;
- выполнять изделия на проволоке круговым, игольчатым и параллельным способом;
- пользоваться технологической картой, эскизом.

Опыт:

- организации рабочего места
- общения со сверстниками по интересам
- проведения физкультминуток

По окончании второго года обучения дети должны

знать:

- основные виды низания: «Мозаика», «Ткачество», «Крестик», «Ажурный», самостоятельно выбирать вид низания в зависимости от изделия, применять виды низания на практике
- основные приёмы изготовления объёмного и кирпичного способа;
- какой орнамент называется ленточным, разновидность ленточного орнамента;
- алфавитный орнамент и составлять схемы;

уметь:

- организовать своё рабочее место при работе с бисером;
- изготавливать изделия кирпичным и объёмным способом;
- составлять схемы ленточного орнамента;

опыт:

- применения правил личной гигиены и личной безопасности на занятиях;
- презентации своих работ.

По окончании третьего года обучения дети должны

знать:

- алгоритм выполнения воротников и выполнить на практике;
- символику бисерных орнаментов пасхальных яиц и уметь применять

эти знания на практике;

- способы изготовления пасхальных яиц;
- принципы подбора изделий при оформлении интерьера;

уметь:

- организовать своё рабочее место;
- правильно выбирать подарок, сувенир (другу, подруге, маме, брату и т.д.) и уметь его правильно подарить;
- выполнять многослойное плетение «вышивку» по сетке;
- правильно подобрать рисунок для той или иной вещи и выполнять вышивку с учётом полученных знаний о вышивке бисером;
- проявлять творчество в создании художественных изделий;

Опыт:

- презентации работ,
- участия в конкурсах и выставках различных уровней.

1.3 Рабочая программа. Учебный план. Содержание. Тематическое планирование.

Учебный план

Учебно-тематический план первого года обучения

Таблица №3

№ п/п	Название тем, подразделов	всего	теория	практика	Формы контроля промежуточной и итоговой аттестации
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Опрос
2.	Основы цветоведения: -Цвета спектра. -Основные и дополнительные цвета. -Нюансное и контрастное сочетание светов.	2	1	1	Тестирование по теме
3.	Знакомство с низанием простых цепочек.	8	1	7	Тест. «Найти технику изготовления простых цепочек».

4	Основные способы изготовления изделий на проволоке: 4.1. параллельный 4.2. игольчатый 4.3. круговой	24	2	14 5 5	22	Тест «Определение основных способов изготовления изделий на проволоке
5.	Итоговое занятие	1	1	-	-	Опрос по темам Выставка работ за год
6.	Итого:	36	6		30	

Учебно-тематический план второго года обучения

Таблица №2

№п/п	Название подразделов, разделов	всего	теория	практика	Формы контроля промежуточной и итоговой аттестации
1.	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
2.	Орнамент	2	1	1	Контрольные вопросы по основам цветоведения
3.	Знакомства с основными способами низания	18	2	16	Тест для проверки знаний по пройденным темам
4.	Изготовление изделий «кирпичным способом»	8	1	7	Выставка работ по темам
5.	Объёмное плетение	6	1	5	Контрольное задание выполнить одну из техник плетения по выбору учителя
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Тест для проверки знаний по пройденным темам. Выставка работ за год.
	Итого:	36	6	30	

№п./п.	Наименования подразделов, разделов.	всего	теория	практика	Формы контроля промежуточной и итоговой аттестации
1.	Вводное занятие. Повторение правил техники безопасности и знакомство с программой работы на год.	1	1	—	Опрос
2.	Изготовление воротников, используя основные способы плетения.	6	1	5	Контрольный опрос Выставка воротников; участие в выставках различного уровня
3.	Изготовление сувениров и подарков .	5	-	5	Контрольный опрос Подготовить мини -презентацию для сувенира
4.	Орнаменты пасхальных яиц.	3	1	2	Контрольный опрос
5.	Изготовление пасхальных яиц используя основные способы плетения.	6	1	5	Выставка пасхальных яиц
6.	Многослойное плетение «Вышивка» по сетке.	6	1	5	Участие в выставках различного уровня
7.	Основы цветоведения (оформление интерьера).	3	1	2	Контрольное задание
8.	Вышивка бисером.	5	1	4	Опрос по изученному материалу Участие в выставках различного уровня
9	Итоговое занятие	1	-	1	Защита проекта
	ИТОГО:	36	7	29	

Содержание тем учебной программы

Содержание программы первого года обучения

Тема № 1. Введение в программу (1 час)

Теоретическое (занятие)

Ознакомление с программой и режимом работы объединения. Организационные вопросы. Знакомство с правилами техники безопасности при работе с ножницами, булавками, иглам, санитарно-гигиенические нормы при работе с леской и проволокой, правила поведения на занятиях. Знакомство с декоративно-прикладным творчеством бисероплетение. Материалами и приспособлениями, необходимыми для реализации декоративно-прикладной деятельности.

Практическая работа

организация рабочего места.

Тема № 2. Основы цветоведения (2 часа)

Теоретическое (занятие)

Знакомство с цветами спектра. Дать понятие основные и дополнительные цвета, теплые и холодны, цветовые гаммы.

Практическая работа

Научить составлять изделия в теплой и холодной цветовой гамме.

Тема № 3. Знакомство с низанием простых цепочек (8 часов)

Теоретическое (занятие)

Знакомство с низанием простых цепочек: «Зигзаг», «Цветочки из шести и восьми лепестков», «Крестик».

Практическая работа

Изготовление цепочек: «Зигзаг», «Цветочки из шести и восьми лепестков», «Крестик».

Тема № 4. Основные способы изготовления изделий на проволоке:

параллельный, игольчатый, круговой (24 часа)

Теоретическое (занятие)

Знакомство с параллельным, игольчатым и круговым способом низания.

Практическая работа

Параллельный способ (14 часов): изготовления плоских игрушек «Бабочка», «Стрекоза», «Ящерица», «Рыбки», «Краб» и изготовления цветов: «Ромашка, «Колокольчик», «Василек, «Роза»;

Игольчатый способ (5 часов): изготовление фигурки «Краб» и цветка «Астра»

Круговой способ (5 часов): изготовление цветов «Фиалка», «Георгин», дерево «Глициния»

Тема № 5. Итоговое занятие (1 час)

Теоретическое (занятие)

Контрольный опрос по пройденным темам (Дидактическая игра «Кроссворд»)

Практическая работа

Выполнение теста (приложение №1)

Итоговая выставка

Содержание программы второго года обучения

Тема №1. Введение в программу (1 час)

Теоретическое (занятие)

Знакомство с программой второго года обучения. Демонстрация изделий по курсу программы. Основные материалы, инструменты, приспособления. Повторение правил техники безопасности при работе с ножницами и иглами, санитарно- гигиенические нормы при работе с леской и проволокой.

Практическая работа

Организация рабочего места

Тема №2. Орнамент (2 часа)

Теоретическое (занятие)

Знакомство с понятием орнаментами. Знакомство с ленточным орнаментом.

Знакомство с алфавитным орнаментом.

Практическая работа

Составить схемы браслетов с геометрическим и растительным орнаментом.

Тема № 3. Знакомство с основными способами плетения (16 часов)

Теоретическое (занятие)

Способ низания «Ажурный» (6 часов)

Знакомство с низанием ажурным способом цепочки «в пол ромба», цепочки «в полтора ромба», цепочки «в два ромба», цепочки «в три ромба».

Практическая работа

Изготовление браслетов ажурным способом.

Теоретическое (занятие)

Способ низания «Ткачество» (5 часов)

Знакомство с низанием тканного полотна, тканного полотна с ровными и неровными краями.

Практическая работа

Изготовление браслетов с именем, кулонов со знаками зодиака и изготовление игольниц.

Теоретическое (занятие)

Способ низания «Мозаик» (5 часов)

Знакомство со способом низания мозаики с четным и нечетным количеством бисерин.

Практическая работа Изготовление браслетов с растительным и геометрическим орнаментом.

Тема №4. Изготовление изделий «кирпичным способом» (8 часов)

Теоретическое (занятие)

Знакомство с техникой изготовления «кирпичным способом»

Практическая работа

Изготовление изделий: «Котенок», «Тигренок», «Зайчик», «Пингвин», «Дельфин», «Девочка в шляпке», «Снеговик», «Дед мороз», «Елочка» (ребенок выбирает изделия по собственному желанию из предложенных)

Тема № 5. Объемное плетение (6 часов)

Теоретическое (занятие)

Знакомство с техникой объемного плетения

Практическая работа

Плетение плотного жгута, ажурного жгута и жгута со стеклярусом.

Тема № 6. Итоговое занятие (1 час)

Теоретическое (занятие)

Контрольный опрос по пройденным темам

Практическая работа

Выполнение теста (приложение № 2)

Итоговая выставка

Содержание программы третьего года обучения

Тема № 1. Введение в программу (1 час)

Теоретическое (занятие)

Демонстрация изделий по курсу программы. Повторение правил техники безопасности и знакомство с программой работы на год.

Практическая работа: Организация рабочего места.

Тема № 2. Изготовление воротников (6 часов)

Теоретическое (занятие)

Знакомство с техникой изготовления воротников.

Практическая работа:

Изготовление воротников знакомыми способами плетения (ажурный, мозаика, ткачество, крестик).

Тема № 3. Изготовление сувениров и подарков (5 часов)

Теоретическое (занятие)

Познакомить учащихся как нужно дарить подарки. Что означает тот или иной подарок.

Практическая работа:

Изготовление подарков и сувениров близким людям (выбирает подарок сам ученик).

Тема № 4. Орнамент пасхальных яиц (3 часа)

Теоретическое (занятие)

Знакомство с символикой пасхальных яиц.

Тема № 5. Изготовление пасхальных яиц (6 часов)

Теоретическое (занятие)

Познакомить учащихся техникой изготовления пасхальных яиц.

Практическая работа:

Изготовление яиц способами: мозаика, ажурный, ткачество, крестик.

Тема №6. Многослойное плетение «Вышивка по сетке» (6 часов)

Теоретическое (занятие)

Знакомство с техникой многослойного плетения «Вышивка» по сетке.

Практическая работа:

Изготовление воротника – стойка, используя многослойное плетение «Вышивка» крестиками и колечками по сетке, «Вышивка» звездочками и бусинами.

Тема № 7. Основы цветоведения (3 часа)

Теоретическое (занятие)

Познакомить с элементами оформления и подбора изделий для интерьера.

Практическая работа:

Подбор изделий для интерьера в определённой цветовой гамме.

Тема № 8. Вышивка бисером (6 часов)

Теоретическое (занятие)

Знакомство с основными приёмами вышивки бисером.

Практическая работа:

Подбор эскизов для вышивки и вышивка различных изделий.

Тема № 9. Итоговое занятие (1 час)

Теоретическое (занятие)

Контрольный опрос по пройденным темам

Практическая работа:

Защита проекта.

Тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма занятий	Форма контроля
1.	Сентябрь	1	Вводное занятие	Беседа	Опрос
2.	Сентябрь	2	Основы цветоведения	Традиционное занятие с элементами игры	Тестирование по вопросам приложение №1 (в 1,2)
3.	Сентябрь Октябрь Ноябрь	1 4 3	Знакомство с низанием простых цепочек	Комбинированное	Тест «найти технику изготовления простых цепочек приложение №1(в 3)
4.	Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	1 4 4 4 4 4 3	Основные способы изготовления изделий на проволоке	Традиционное занятие с элементами игры	Тест «Определение основных способов изготовления изделий на проволоке (приложение №1 (в4)

5.	Май	1	Итоговое занятие	Традиционное занятие Опрос	Дидактическая игра «Кроссворд» по пройденным темам Выставка работ за год
----	-----	---	------------------	-------------------------------	---

Тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма занятий	Форма контроля
1.	Сентябрь	1	Вводное занятие	Беседа	Опрос
2.	Сентябрь	2	Орнамент	Традиционное занятие с элементами игры	Контрольные вопросы по основам цветоведения (приложение №1 (в 2) и приложение №4 (в 1))
3.	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль	1 4 4 4 3 2	Знакомство с основными способами низания изделий на леске	Комбинированное	Тест для проверки знаний по пройденным темам (Приложение №3)
4.	Февраль Март Апрель	2 4 2	Изготовление изделий кирпичным способом	Традиционное занятие с элементами игры	Выставка работ по темам: « Морское дно», «Животные родного края», «Новогодняя сказка
5.	Апрель Май	3 3	Объемное плетение	Комбинированное	Контрольное задание выполнить одну из техник плетения по выбору учителя

6.	Май	1	Итоговое занятие		Тест для проверки знаний по пройденным темам (Приложение №3) Выставка работ за год

Тематическое планирование третьего года обучения

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма занятий	Форма контроля
1.	Сентябрь	1	Вводное занятие	Беседа	Опрос
2.	Сентябрь Октябрь	3 3	Изготовление воротников, используя основные способы плетения	Комбинированное	Контрольный опрос приложение №4 (4в) Выставка воротников; участие в выставках различного уровня
3.	Октябрь Ноябрь	1 4	Изготовление сувениров и подарков	Комбинированное	Контрольный опрос приложение №4(3в) Подготовить мини - презентацию для сувенира
4.	Декабрь	3	Орнаменты пасхальных яиц	Комбинированное	Контрольный опрос приложение №4 (1в)
5.	Декабрь	1	Изготовление пасхальных яиц используя	Комбинированное	Выставка пасхальных яиц

	Январь	3	основные способы плетения		
	Февраль	2			
6.	Февраль	2	Многослойное плетение	Комбинированное	Участие в выставках различного уровня
	Март	4	«Вышивка» по сетке		
7.	Апрель	3	Основы цветоведения (оформление интерьера)	Комбинированное	Контрольное задание: Подобрать изделия для интерьера в определенной цветовой гамме
8.	Апрель	2	Вышивка	Комбинированное	Опрос по изученному материалу
	Май	3	бисером		Участие в выставках различного уровня
9.	Май	1	Итоговое занятие	Комбинированное	Защита проекта

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график:

I полугодие: с 01.09.2023 г. по 29.12.2023 г. - 17 учебных недель

II полугодие: с 08.01.2024 по 31.05.2024г. - 19 учебных недель

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации

Освоение данной программы предусматривает следующие формы контроля:

1. текущий (после освоения каждой темы раздела проводится тестирование по вопросам (приложение 1, 3, 4).
2. промежуточный (участие в выставках, конкурсах)
3. итоговый (выставка, защита проекта).

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

Промежуточный контроль.

Тестовый контроль, представляющий собой проверку репродуктивного уровня усвоения теоретических знаний с использованием карточек-заданий по темам изучаемого курса.

Фронтальная и индивидуальная беседа.

Выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности.

Решение кроссвордов.

Игровые формы контроля.

Промежуточный контроль предусматривает участие в конкурсах и выставках декоративно-прикладного творчества разного уровня.

Итоговый контроль

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

Формы подведения итогов реализации программы

Наиболее распространенными формами контроля теоретических знаний являются беседы, дискуссии, тестирование для определения качества знаний, необходимых для выполнения практических работ, заполнение инструкционных карт с технологической последовательностью выполнения изделий, подготовка и проведение конкурса проектов, участие в окружных и городских выставках и конкурсах. Контроль практических умений осуществляется индивидуально. Для проверки и оценки практической работы можно привлекать и самих учащихся для взаимоконтроля, что помогает им более строго и требовательно относиться к своей работе.

Материально-техническое обеспечение.

Программа предполагает наличие оборудованных рабочих мест:

- компьютер с выходом в Internet;
- операционная система (Microsoft Windows)
- принтер;
- микрофон

Материалы, инструменты и приспособления.

Для успешного освоения программы необходимы следующие материалы, инструменты:

- ножницы
- кусачки для проволоки
- иглы для бисера;

Материалы для работы:

бисер комбинированный №9 и №10;

стеклярус №10;

леска № 0,0025 мм

проволока диаметром-0,30-0,28мм.

Информационное обеспечение:

- 1 [Электронный ресурс] //: [сайт]. — URL: <http://85.233.137.10/moodle18/> (дата обращения: 06.09.2023).
- 2 [Электронный ресурс] //: [сайт]. — URL: <http://85.233.137.10/moodle18/course/view.php?id=15> (дата обращения: 26.09.2023).
- 3 [Электронный ресурс] //: [сайт]. — URL: <https://smart-helen.ru/vidyi-pleteniya-iz-bisera.html> (дата обращения: 06.02.2024)

Кадровое обеспечение:

Для реализации данной программы педагогу необходимо иметь педагогическое образование, обладать профессиональными компетенциями в предметной области, соответствующей профилю Программы.

Методические материалы

На первом году обучения дети знакомятся с техникой бисероплетения, материалами, используемыми в бисероплетении, получают первоначальные знания по цветоведению.

Осваивают основные способы плетения изделий на проволоке, леске и алгоритм изготовления изделий.

Если на первом году обучения дети выполняли свои работы пользуясь схемами, образцами то дети второго года сами составляют схемы задуманного изделия, подбирают цветовое решение.

Также **на втором году обучения** детьми осваиваются следующие техники: основные виды низания «Крестик», «Ажурный», «Мозаика», «Ткачество», объёмное плетение, плетение кирпичным способом. Дети получают знания об орнамент и закрепляют свои знания на изготовлении пасхальных яиц.

Третий год обучения предусматривает освоение дополнительных техник изготовления изделий это: многослойное плетение, вышивка бисером. Знакомство с основами композиции и оформлением интерьера.

Для реализации поставленных в программе задач на занятиях используются следующие **методы обучения:**

словесный;

метод игры;

наглядный метод обучения

словесные методы обучения:

а) рассказ

б) объяснение в) диалог педагога с учащимися

графические работы:

а) составление схем; б) работа по карточкам

Особое внимание во время занятий следует уделять знанию и соблюдению всеми учащимися правил техники безопасности труда и личной гигиены (приложение5)

Данная программа может быть использована как дополнение к основным урокам технологии или как самостоятельный предмет. Программу может использовать в работе как учитель дополнительного образования, так и учитель начальных классов (владеющий знаниями в области бисероплетения).

Овладение искусством бисероплетения начинается с изготовления изделий по образцу путем прямого повторения за учителем. Схемы дети зарисовывают себе в тетрадь и дома самостоятельно закрепляют материал, плетением зарисованной темы.

Эффективность обучения повышается при введении элементов проблемности.

Постановка и решение проблемных задач развивает творческие способности, делает труд более осмысленным. Очень важно озадачить ученика поиском самостоятельного решения, а

не сразу давать готовый ответ.

Для этого учащимся предлагаются сетки-схемы, с помощью которых они сами создают варианты изделий.

Когда навыки будут сформированы, можно предложить детям создавать различные композиции из отдельных элементов.

Таким образом, комплексное использование методов обучения повышает надежность условия информации, делает учебный процесс более эффективным.

Для удобства реализации программы, разработан электронный курс в котором расписывается ход урока и дано поэтапное изготовление предполагаемого изделия со схемами.

Программа предусматривает следующие формы организации занятий: групповая, в парах, фронтальная, индивидуальная.

Фронтальная форма используется при реализации словесного, наглядного и практических методов, а также в процессе контроля знаний.

Отличием продуктивной деятельности группы при фронтальной форме обучения является то, что она проходит в форме активной беседы, обсуждения новых понятий, совместного поиска. При групповых формах обучения учащимся также предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга.

Парная форма обучения представляется как эпизодическое парное общение в процессе занятия «педагог-учащийся» и «учащийся-учащийся».

Формы обучения: теоретические занятия; практические занятия; комбинированные занятия; проектная деятельность; свободное творчество.

Занятия проходят дистанционно в форме: беседы, игры, мастер-класса, практического занятия, выставки.

Педагогические приемы:

- организация деятельности (упражнение, показ, подражание);
- стимулирование (поощрение, похвала, соревнование, самооценка);
- сотрудничество (партнерские отношения);
- свобода выбора.

Сочетание различных технологий позволяет обеспечить эффективность и качество обучения, наблюдается положительная динамика образовательного процесса, успешная социализация

воспитанников, повышение уровня самостоятельности, активности коммуникативных, информационных компетенций.

Применяемые технологии:

- информационно-коммуникационные технологии (обучение проходит дистанционно по средствам сети Интернет с использованием IT-технологии (Skype);
- здоровье сберегающие технологии (упражнения для снятия мышечного напряжения и эмоционального дискомфорта, профилактика заболеваний, гимнастика для глаз, беседа о ведении здорового образа жизни, беседа о правилах гигиены, презентация о пользе сна);
- игровых технологий (дидактические игры по цветоведению, дидактические игры по орнаменту, кроссворды по пройденным темам);
- личностно - ориентированные технологии (выявление способностей учащегося)

Общая схема организации занятия:

- организационный этап (создание психологического настроя);
- постановка цели и задач занятия;
- краткое повторение пройденной темы;
- подача нового материала;
- закрепление новых знаний на практике;
- контроль усвоения новых знаний;
- рефлексия.

Дидактические материалы:

- наличие инструкций по техники безопасности и упражнений для сохранения здоровья (приложение №5,6);
- наглядные пособия, образцы изделий;
- технологические карты, набор схем по каждой теме;
- Дидактические игры (приложение №2)
- Тесты для контроля знаний (приложение №1,3,4)
- электронный курс (<http://85.233.137.10>)
- специальная литература по бисероплетению (журналы, книги, пособия).

Оценочные материалы:

- 1) Мониторинг уровня творческого воображения детей на начало и конец года:

Проведение входного контроля.

Этот тест позволяет выявить уровень творческого воображения детей.

Детям предлагается подумать, чем может быть каждый круг, и дорисовать. Задание усложняется тем, что проводилось по теме: «Подводный мир». Затем подводится итог (для преподавателя).

Высокий уровень - ставится тем детям, которые наделяли оригинальным образным содержанием, преимущественно без повторения одного или близкого образца;

Средний уровень - ставится тем детям, которые наделяли образным содержанием все или почти все круги, но допускали почти буквальное повторение или оформляющимися в жизни предметами;

Низкий уровень - ставится тем детям, кто не мог наделить образным решением все круги, задание выполняли не до конца и небрежно.

Проведение итогового контроля.

По окончании учебного года проводится итоговый контроль, в виде тестового задания, по которому можно наглядно проследить, как повысился уровень творческого воображения детей. Дается задание: «Рисунки по точкам».

Нужно нарисовать как можно больше разных предметов, используя эти точки. Но есть в этом задании несколько ограничивающих условий:

а) задействованы должны быть все точки; б) изображение должно быть нарисовано одной линией; в) линия не должна проходить дважды по одному месту.

Оцениваем, как и обычно, задания такого рода:

- продуктивность (количество сделанных рисунков)
- оригинальность мышления-необычность рисунков.
- гибкость мышления- способность использовать при составлении изображения самые разные, в том числе и далекие друг от друга по содержанию, стратегии.

6 баллов- ставится тем детям, которые выполнили 5 и более рисунков, каждый рисунок отличается своей оригинальностью мышления, без повторения одного или близкого образца;

4 балла — ставилось тем детям, которые выполнили от 3 до 5 рисунков, простыми часто встречающимися в жизни предметами, допускали некоторые повторения деталей предметов;

2 балла- ставилось тем детям, которые выполнили от 3 до 5 рисунков, не могли наделить образным мышлением и допускали почти буквальное повторение

Для мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе используется методика Кленовой Н.В., Буйловой Л.Н., которая позволяет определить:

- набор знаний, умений, навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения образовательной программы;
- возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит и степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

2) Мониторинг личностного развития ребенка по методике Буйловой, Кленовой.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики	Количество детей
1. Терпение	Способность переносить нагрузки, преодолевать трудности	- терпение хватает меньше чем на $\frac{1}{2}$ занятия; - терпения хватает больше чем на $\frac{1}{2}$ занятия; - терпения хватает на все занятие.		Наблюдение	
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда самим ребенком; - всегда самим ребенком.		Наблюдение	
3. Интерес к занятиям	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком; - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.		Наблюдение	

3) После освоения каждой темы раздела проводится тестирование по вопросам (приложение 1,3,4).

4) Промежуточный контроль (участие в выставках, конкурсах различного уровня)

5) Итоговый контроль (выставка, наличие призового места).

С целью выявления уровней обученности предлагается следующая градация:

I уровень – репродуктивный с помощью педагога; (выполнение работ)

II уровень – репродуктивный без помощи педагога;

III уровень – продуктивный;

IV уровень – творчески

Календарный план воспитательной работы 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название мероприятия	Место проведения	Срок проведения	Ответственный
1	«Сберечь земли очарование»	Дистанционно	Сентябрь	Волкова С.И
2	КВН по правилам дорожного движения	Дистанционно	Сентябрь	Волкова С.И
3	Беседа о правилах гигиены	Дистанционно	Октябрь	Волкова С.И
4	«Здоровье-богатство во все времена»	Дистанционно	Октябрь	Волкова С.И
5	Классный час «Все профессии важны» Профессия (швея)	Дистанционно	Ноябрь	Волкова С.И
6	Мастерская деда мороза (изготовление новогодних подарков ветеранам)	Дистанционно Вручение сувениров	Декабрь	Волкова С.И
7	Конкурс новогодних открыток	Дистанционно	Декабрь	Волкова С.И
8	Классный час «Как просто вежливыми быть»	Дистанционно	Январь	Волкова С.И
9	Просмотр видео ролика «Герои Отечества»	Дистанционно	Февраль	Волкова С.И
10	«День птиц»	Дистанционно	Март	Волкова С.И
11	Подготовка сувениров для ветеранов к 9 мая	Вручение сувениров	Май	Волкова С.И
12	Изготовление работ к «Большому Фестивалю»	Дистанционно	Май	Волкова С.И

Список литературы для педагога

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ с изменениями. ФЗ N 304 от 31.07.2020г.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам».

3. Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования до 2030г.».
4. Информационное письмо Департамента образования и науки Курганской области от 28.02.2023г. № 08-01214/23 «О направлении перечня мероприятий и календарных планов».
5. Самое полное и понятное руководство для начинающих [Текст] / Смолина Елена Сергеевна, Журушкина Юлия Александровна, Ковалева Олеся Александровна и др. – Москва: Эксмо, 2020. – 256 с.: ил. – (Новейшая энциклопедия рукоделия).
6. Бисер. Цветы и деревья. Основы бисерной флористики: практическое руководство для начинающих и не только[Текст] / Юлия Журушкина. – Дополненное издание. – Москва: Эксмо, 2023. – 144 с.: ил. – (Популярная Энциклопедия современного рукоделия)
7. Бижутерия люкс своими руками: полный курс от А до Я для начинающих[Текст] / Я. С. Калиниченко. – Москва: Издательство АСТ, 2021. – 144 с.: ил. – (Рукоделия для новичков).
8. Бисер от А до Я: полный курс по техникам работы с бисером с пошаговыми инструкциями мастер-классами и авторскими моделями: более 100 техник, приемов, советов и идей [Текст] / Анна Зайцева. – Москва: Эксмо, 2023. – 208 с.: цв. ил. – (Высшая лига рукоделия. Самоучители).

Интернет-ресурсы

1. [Электронный ресурс] //: [сайт]. — URL: <http://stranamasterov.ru> (дата обращения: 10.09.2023).
2. [Электронный ресурс] //: [сайт]. — URL: <http://biserplanet.ru> (дата обращения: 27.09.2023).
3. [Электронный ресурс] //: [сайт]. — URL: <http://85.233.137.10/> (дата обращения: 23.02.2024).

Список литературы для учащихся.

1. Бисер. Цветы и деревья. Основы бисерной флористики: практическое руководство для начинающих и не только [Текст] / Юлия Журушкина. – Дополненное издание. – Москва: Эксмо, 2023. – 144 с.: ил. – (Популярная Энциклопедия современного рукоделия).
2. Гулидова О.В. деревья из бисера [Текст] /О.В. Гулидова. –М.: АСТ –ПРЕСС. КНИГА, 2014.

–80 с.

3. Беккер Т. Объемные фигурки и игрушки из бисера. Лучшие идеи и проекты [Текст] /ТорстенБеккер. пер. с нем.В. Прихно. –М.: Астрель, 2012. –32 с. –(своими руками).
4. Лиско Н.Л. Пасхальные и подарочные яйца из бисера [Текст] /Н.Л. Лиско. –Минск: Харвест, 2011. – 144 с.:

Интернет-ресурсы

1. [Электронный ресурс] //: [сайт]. — URL:
<http://85.233.137.10/moodle18/course/view.php?id=15> (дата обращения: 06.09.2023);
2. [Электронный ресурс] //: [сайт]. — URL: <https://handmademart.net/blog/osnovnye-tehniki-pleteniya/> (дата обращения: 27.09.2023).

ПРИЛОЖЕНИЕ №1.

Контрольные вопросы по пройденным темам.(1 час)

Тест (для детей первого года обучения).

1. Вопросы по материалам и приспособлениям.
 - 1) Как называется бисер удлиненной формы ?
 - а) рубка
 - б) стеклярус
 - в) бусинка
 - 2) Как называется нить основы на которой выполняются изделия из бисера?
 - а) проволока
 - б) сутаж
 - в) леска
2. Вопросы по основам цветоведения.
 - 1) Найдите основные цвета спектра :
 - а) красный
 - в) синий
 - г) лиловый
 - е) коричневый
 - ж) зеленый
 - з) голубой
 - 2) Найдите дополнительные цвета спектра:
 - а) желтый
 - б) красный
 - в) фиолетовый
 - г) зеленый
 - д)голубой

- е) оранжевый
 - ж) синий
 - з) коричневый
- 3) Найдите теплые цвета:

- а) зеленый
- б) фиолетовый
- в) голубой
- г) бордовый
- д) оранжевый
- е) желтый
- ж) красный
- з) синий

4) Найдите холодные цвета:

- а) синий
- б) розовый
- в) красный
- г) бежевый
- д) желтый
- е) голубой

- ж) зеленый
- з) оранжевый

3. Основные способы изготовления изделий на леске.(детям для данного опроса предлагаются образцы изделий)

1) Найти технику изготовления простых цепочек:

- а) "Зигзаг"
- б) "Ткачество"
- в) "Крестик"
- г) "Мозаика"
- д) "цветочки из 6ти и 8ми лепестков."

4. Основные способы изготовления изделий на проволоке.

1) Определить способ изготовления изделий:

"Дерево счастья", "Ромашка", "Колокольчик", "Фиалка", "Василек",
"Георгин", "Роза", "Астра".

- а) круговой
- б) параллельный
- в) игольчатый

2) Определить какие два способа используются в изготовлении изделий :

"Бабочка", "Стрекоза", "Ящерица", "Краб", "Рыбки", "Скорпион".

- а) круговой и игольчатый

- б) игольчатый и параллельный
- в) параллельный и круговой

Данный тест можно использовать как контроль:

- после каждой пройденной темы
- так и по всему первому году обучения

ПРИЛОЖЕНИЕ №2.

Проверку знаний на первом году обучения можно проводить в виде «Кроссворда»

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «Кроссворд»

Дидактическая задача: Проверка знаний по пройденным темам.

Игровая задача: Определить основные способы низания изделий из бисера.

ВОПРОСЫ:

1. Ровная поверхность, где бисеринки смежных рядов располагаются строго одна под другой.
2. Низание в виде густой сетки с крестообразным расположением бисеринок.
3. Низание бисеринок в шахматном порядке (через одну) с очень плотным прилеганием бисеринок друг к другу.
4. Низание бисеринок на несколько нитей, где нити, проходят через отверстия бисеринок, переплетаются под равными углами, создавая плетение полотна с ячейками различных геометрических форм.
5. Низание бисеринок снизу-вверх в виде круглого или квадратного шнура.

При проверке знаний на втором году обучения, так же можно использовать этот «кроссворд».

Предлагаются те же вопросы, что в «кроссворде», но уже нужно не только отгадать, но и выполнить предлагаемую технику плетения (на практике).

ПРИЛОЖЕНИЕ №3.

Тест для проверки знаний после второго года обучения

ВОПРОСЫ:

1. Ровная поверхность, где бисеринки смежных рядов располагаются строго одна под другой:

- а) «мозаика»
- б) «крестик»
- в) «ткачество»

2. Низание в виде густой сетки с крестообразным расположением бисеринок:

- а) «крестик»
- б) «ажурное»
- в) «мозаика»

3. Низание бисеринок в шахматном порядке (через одну) с очень плотным прилеганием бисеринок друг к другу:

- а) «ткачество»
- б) «крестик»
- в) «мозаика»

4. Низание бисеринок на несколько нитей, где нити, проходят через отверстия бисеринок, переплетаются под равными углами, создавая плетение полотна с ячейками различных геометрических форм:

- а) «крестик»
- б) «ажурное»
- в) «ткачество»

5. Низание бисеринок снизу-вверх в виде круглого или квадратного шнура:

- а) «ткачество»
- б) «ажурное»

в) «мозаика»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ:

Выполнить одну из техник плетения (на усмотрение учителя)

Приложение № 4.

Проверка знаний на третьем году обучения по карточкам.

1. Определить знания об орнаменте.

Даны карточки с изображением орнамента

1) Нужно определить в каких из них присутствует:

а) статика

б) динамика

2) Определить в каком рисунке присутствует:

а) симметрия

б) асимметрия

3) Разбить карточки на группы:

а) растительный орнамент

б) геометрический орнамент

в) орнамент с изображением животных

2. Определить знания о цвете

Даны карточки с изображением интерьера.

Нужно подобрать изделия для интерьера в определенной цветовой гамме.

3. Определить способы изготовления шкатулок.

Даны карточки с изображением шкатулок.

Определить способы изготовления:

а) ткачество и ажурное

б) ажурное и крестик

4. Определить способы изготовления воротников.

Даны карточки с изображением воротников.

Определить способы изготовления:

а) ажурный

в) крестик

б) многослойный

г) ткачество

Если в тестировании допущено 1 и 2 ошибки, то ставится- «высокий» уровень обучения;

Если допущено от 3 до 5 ошибок, то ставится — «средний» уровень обучения;

Если допущено от 5 до 7 ошибок, то ставится- «низкий» уровень обучения;

И от 7 и более ставится - совсем не освоил программу.

ПРИЛОЖЕНИЕ №5

Правила техники безопасности при работе с ножницами и иглами

Правила работы с ножницами:

1. Ножницы должны иметь тупые, скруглённые концы
2. Не оставлять ножницы с открытыми лезвиями.
3. Не держать ножницы лезвиями вверх.
4. Не резать на ходу.
5. Передавать закрытые ножницы кольцами вперёд.
6. После окончания работы храни ножницы в специальном футляре.

Правила работы с иглами:

1. Храни иглы в игольнице.
2. Не оставляй иглу на рабочем месте без нитки.
3. Не бросать иглы.
4. Не втыкать иглы в ткань и одежду.
5. Не брать иглы в рот.
6. До и после работы проверь количество игл.

Санитарно – гигиенические правила:

Нельзя перекусывать леску и проволоку зубами: от этого портится эмаль зубов и кроме того, натянутой леской можно поранить губы.

Рекомендуется делать перерыв в работе не реже чем через 40 минут, так как при долгом занятии бисероплетения утомляются глаза устают пальцы.

Занятия плетения бисером можно чередовать с другими видами работ: подбор бисера, выбором и подготовкой узора и т.п.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6.

Упражнения, снимающие утомление глаз.

Первый комплекс:

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить упражнение 5-6 раз с интервалом в 30 сек.
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы.
3. Медленно вращать глазами: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Второе и третье упражнения рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами. Выполнять их надо сидя, с интервалом 1-2 минуты.

Второй комплекс:

Стоя, смотрите прямо, перед собой 2-3 сек. Затем поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку. Повторите 10-12 раз. Упражнение снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Тем, кто пользуется очками надо выполнять, не снимая их. Сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхнее веко, спустя 1-2 секунды уберите пальцы.

Повторите 3-4 раза.

Очень полезно на несколько секунд взглядом окинуть горизонт, посмотреть в даль.