Управление образования Углегорского муниципального района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества г. Углегорска Сахалинской области

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседаниипедагогического совета от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю:Директор ДДТг. Углегорска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. ДудинПриказ №10-А от 29.01.2016г.  |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

 **художественной направленности**

 ***«Макраме в «Школе дошкольников»»***

**Возраст детей**: 4,5 -6,6 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Автор:** Печеневская

Анжелика Сергеевна

педагог дополнительного образования

**г.Углегорск**

**2016г.**

**Обоснование необходимости разработки и внедрения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Макраме в «Школе дошкольников»» в образовательный процесс:**

МАКРАМЕ́ (франц. macramé — «нашивка», от арабск. migramach — «платок, шаль», турецк. makrama — «нарядный платок, шаль с бахромой, плетением узелками») — один из древнейших видов рукоделия, техника узелкового плетения без тканой основы. Иначе: узелковое кружево.

Исследования ученых РАН доказали, что занятия макраме способствуют развитию и укреплению мелкой моторики пальцев рук, что создаёт благоприятные условия для решения одной из важнейших задач по подготовке детей дошкольного возраста к школе. Через него дети знакомятся с этим удивительным миром искусства, развиваются творчески, эстетически, расширяют свой кругозор.

**Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Макраме» в Школе дошкольников»»** состоит в том, что в последнее время наблюдается большое количество детей с различными нарушениями в развитии, затруднениями в обучении. Эти трудности способствуют проявлению боязни и снижению мотивации к обучению, снижает социальную активность и, как результат, низкая успеваемость; ни о каком развитии творческом мышления, а тем более развитии личности здесь не может быть и речи.

Психологи А.Ф. Ануфриев и С.Н. Костромина выделили ряд трудностей в обучении младшего школьника и возможные психологические причины данных трудностей, связанных с недоразвитием функций обеих рук:

У 11,5% детей постоянная грязь в тетради. Причина может находиться в слабом развитии мелкой моторики пальцев рук и в недостаточном объеме внимания.

5,5% ребят плохо ориентируются в тетради. Причины - низкий уровень восприятия и ориентировки в пространстве и слабое развитие мелкой мускулатуры кистей рук

Примерно 13,5% ребят испытывают затруднения при перессказе текста. Причины: несформированность умения планировать свои действия, слабое развитие логического запоминания, низкий уровень речевого развития и образного мышления, заниженная самооценка.

Таким образом, еще И.П. Павлов высказал мысль о том, что развитие функций обеих рук и, связанное с этим формирование речевых «центров» в обоих полушариях, дает человеку преимущества в интеллектуальном развитии, поскольку речь теснейшим образом связана с мышлением. Движения пальцев рук исторически, в ходе развития человечества, оказались тесно связанными с речевой функцией. Все ученые, изучавшие деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее влияние функции руки на развитие ребенка.

Развивая моторику, создаём предпосылки для становления многих психологических процессов. Работы В. М. Бехтерева, А. Л. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа, должна быть направлена от движения к мышлению.

При таких видах деятельности, как плетение, используются движения первых 3-х пальцев, которые активны и в быту, поэтому на занятиях макраме проводятся упражнения для гимнастики всех пальцев и каждого в отдельности. При занятии плетением развивается работоспособность обеих рук равноценно, что способствует коррекции полушарной асимметрии головного мозга. Это предполагает синхронную деятельность в выборе стратегии мышления в частности и обучения в целом.

**Практическая значимость** программы состоит в подборке и систематизации учебно-методического, дидактического материала по темам; разработке занятий.

**Связь с другими программами:** Аналогов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей ….. программы по макраме для детей дошкольного возраста в нашем регионе нет. Эта программа была создана в 2000 году на основе собственного опыта, накопленного в процессе преподавания макраме. За период с 2000г и по 2012г. программа претерпела небольшие изменении. В основном эти изменения коснулись увеличением количества часов на определённые виды узлов и изготовление подделок, уменьшение сложности в их изготовлении. Эти изменения произошли в следствии с понижением уровня развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста.

**Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012г №273 –ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» .

2. «Концепция развития дополнительного образования детей» утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р г. Москва.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва.

"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программ".

 4.Устав ДДТ г.Углегорска(утвержден распоряжением начальника управления образования Углегорского муниципального района от 17.09.2015г. №22-р).

**Вид программы:** претендующая на авторство.

**Новизна** программысостоит в авторской разработке тематического планирования и содержания занятий. А также в методике и формах проведения занятий

**Цель**: подготовка детей к школе через занятия макраме

**Задачи:**

* создать условия для успешного овладения детьми приёмами плетения;
* обучить элементарным навыкам плетения узлов;
* совершенствовать систему занятий с использованием сюжетно-ролевых игр, основываясь на возрастных физико-психологических особенностях детей дошкольного возраста;
* развивать и укреплять моторику пальцев рук, мелкие мышцы кистей обеих рук;
* воспитывать аккуратность и трудолюбие*.*

**Отличительные особенности программы:** Настоящая программа оригинальна тем, что предлагает детям освоение различных узлов в процессе плетения поделок, а также затрагивает проблему гуманного отношения ребят к окружающему миру, знакомит детей с русским народным творчеством. Обучение основано на принципах личностно-ориентированного образования детей и педагогики развития, в центре внимания которых - личность ребенка реализующего свои возможности. Особое внимание уделяется поиску творческих решений при изготовлении поделок.

**Возраст детей**: Программа предназначена для детей 5-7 лет.

**Режим занятий:** 1 и 2 года обучения – 1 час в неделю, 36 часов в учебный год. Программа реализуется в два этапа:

* I этап: для детей 5-ти лет.
* II-этап: для детей 6-ти лет.

длительность: для детей 5 лет- 25 минут, 6 лет- 30 минут.

**Направленность:** художественная.

**Общие сведения о коллективе:** Коллектив профильный, состав постоянный. Набор детей ограничен только возрастом. Принимаются все желающие, ввозрасте 5-6 лет. Группы одновозрастные по 10 –12 чел. Дети, посещающие дошкольное образовательное учреждение и дети не посещающие ДОУ, занимаются в разных группах. Занятия проводятся по группам, в специально оборудованном кабинете в ДДТ г. Углегорска, педагогом дополнительного образования высшей категории.

**Прогнозируемые результаты и способы их проверки:**

К концу подготовительного периода у детей должны быть сформированы, как знания, умения навыки по технике макраме, согласно годам обучения, так и готовность к обучению в школе (проверяется тестированием)

* Знания, умения и навыки по технике макраме, соответственно программе второго года обучения;
* развитие мелкой моторики руки;
* способность планировать свои действия, направленные на достижения конкретной цели;
* овладеть универсальными предпосылками учебной деятельности: умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции и т.д.

**Первый год обучения.**

Первый этап программы рассчитан на детей 5-ти лет.

**Цель**: обучение репродуктивному творчеству – действию по образцу.

**Задачи:**

* сформировать представление о макраме как виде декоративно-прикладного творчества;
* научить работать с оборудованием (подушка, английская булавка, веревка);
* ознакомить с приемами и способами плетения

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы | Количество часов |
| теоретические | практические | всего |
| 1.2.3.4.5.6.7.8. | Введение (история макраме)Узлы из одной нити-простой узел «калачик»- завяжи шнуркиигра с радугойнавешивание нитейкосичка 3 – х пряднаяузлы из 2-х нитей:-петельный узел-узел «фриволите»плоские узлы- двойной плоский узелплетёные изделия-улитка- оберег- букет для мамы | 11111111 | 1211132555 | 12322243555 |
| итого | 8 | 28 | 36 |

**Тематическое содержание.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема** | **теория** | **практика** |
| **1** | **Введение**(история макраме) | Рассказ об узлах: откуда берут начало узелки, для чего они нужны. Провести морское путешествие по стране узелков, показать образцы узлов и готовых изделий, про – вести инструктаж по технике безопасности при работе с булавками.  |  |
| **2** | **Узлы из одной нити:**-простой узел-завяжи шнурки | Выяснить какая рука левая, а какая рука правая, в дальнейшем постоянно закреплять эти понятия. Демонстрация готового узла, правильно завязанных шнурков на обуви. | Дети одновременно с педагогом осваивают последовательность выполнения простого узла, запоминают название «калачик», игра-сказка «две подружки Верёвочки», рассказать сказку вместе с детьми. Дети самостоятельно завязывают простой узел. Одновременно с педагогом дети учатся правильно завязывать шнурки на заготовках, 2-3 раза проделывают это самостоятельно.  |
| **3** | **Игра с радугой** | Демонстрация образцов навешивания нитей, знакомство с понятием «замочек». | При помощи разноцветных нитей дети одновременно с педагогом учат первый приём навешивания «замочек» к себе. |
| **4** | **Косичка 3-х прядная.** | Демонстрация всех видов коси чек, рассказ о применении косичек. | Дети с педагогом осваивают приём плетения 3-х прядной косички, игра – сказка «Варварина коса».  |
| **5** | **Узлы из двух нитей:**-петельный узел-»фриволите» | Демонстрация образцов узла петельного и «фриволите», готовых изделий с применением этих узлов. | Ученика одновременно с педагогом осваивают приёмы плетения петельного узла, игра-история по 2-х братцев шалунишек.Дети одновременно с педагогом осваивают приём плетения узла «фриволите», игра-сказка о бедном Французе, который мечтал стать богатым.  |
| **6** | **Плоские узлы** (двойной плоский узел) | Демонстрация образцов двойных плоских узлов, готовых изделий с применением ДПУ. Выяснить, знакомы ли дети с такой фигурой как квадрат, если нет, то познакомить их с квадратом.  | Дети одновременно с педагогом осваивают приём выполнения «квадратика», игра- сказка «О 2-х спящих красавицах и 2-х колдуньях», плетение цепочки из ДПУ 5-6 см. |
| **7** | **Плетёные изделия:**-улитка-оберег-букет для мамы | Демонстрация готовых изделий, повторение т\б при работе с булавками, повторение понятий левая и правая рука. | Дети с помощью педагогом поэтапно выполняют предложенные изделия. |

**Итог первого этапа**

По окончании первого этапа обучения ученики должны хорошо знать, какая рука «работница», а какая рука «помощница»: правая-левая рука, уметь правильно завязывать шнурки на обуви, плести косичку 3-х прядную, освоить: простой узел, петельный, двойной плоский узел, знать какая рука левая, и какая рука правая.

Выполнить в ходе обучения небольшие изделия:

«Оберег «, «Улитка», «Букет для мамы».

**Второй этап.**

Второй этап освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы рассчитан на детей 6-ти лет.

На этом этапе обучения продолжается дальнейшее развитие и укрепление моторики мелких мышцей пальцев рук. Дети обучаются более сложным узлам: «восьмерка», узел «фриволите», репсовый узел, узел «лотос». Повторяют приём завязывания шнурков, навешивание – «замочек» к себе.

Дети выполняют сложный фрагмент из двойного плоского узла: сетка-шахматка (2 вида). Закрепляют понятия «левая» и «правая» руки. Усложняются поделки, используя ранее изученные узлы и новые узлы: «Рыбка», «Кулон», «Смешарики».

Для развития внимания, воображения, и в качестве физминуток подбираются игры: «Поймай свой хвост», «Бабка, распутай нитки», «летает, не летает».

**Учебно-тематический план второго года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 2345678 | ВведениеУзлы из 1-й нити«восьмерка»урок-повторениезавяжи шнуркипетельный узелдвойной плоский узелнавешивание нитей(игра с радугой)фрагменты из ДПУсетка-шахматкавитая цепочкаРепсовый узелгоризонтальная бриданаклонная бридаПлетёные изделиячерепашкакулонрыбка | 1111111 | 11111122694 | 1211121122111694 |
| всего | 7 | 29 | 36 |

###### **Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема** | **теория** | **практика** |
| **1** | Введение | Продолжить знакомство детей с историей возникновения и развития макраме, провести инструктаж по т/б |  |
| **2** | Узлы из 1-й нити«восьмёрка» | Демонстрация образца узла «восьмёрка», знакомство с областью применения узла. | Дети одновременно с педагогом изучают порядок выполнения узла, игра «цифра из верёвочки».  |
| **3** | Урок – повторениезавяжи шнуркипетельный узелдвойной плоский узелнавешивание нитей(игра с радугой) | Напомнить ученикам названия изученных узлов, по образцам узлов вспомнить, как они выглядят. | Педагог предлагает детям вспомнить, какие сказки и истории про узелки были проиграны ранее. Одновременно с педагогом дети вспоминают последовательность выполнения узлов: «калачик», «фриволите», ДПУ, РУ, петельный узел, приём навешивания нитей «замочек» к себе (игра с радугой).  |
| **4** | Фрагменты из плоских узловСетка-шахматка витая цепочка | Демонстрация образцов сеток-шахматок (на уголок, прямая). Демонстрация готовых изделий с применением сеток-шахматок. | Педагог предлагает детям повторять одновременно с ним последовательность плетения сеток-шахматок, самостоятельное выполнение сеток- шахматок детьми (прямой 5см, на уголок по количеству узлов ). |
| **5** | Репсовый узелгоризонтальная бриданаклонная брида | Демонстрация образцов репсового узла, готовых изделий с применением РУ и из РУ. | Дети одновременно с педагогом изучают последовательность плетения РУ, рядов из РУ (брид), игра в агентов и шпионов. |
| **6** | Плетение изделий- рыбка- кулон - черепашка | Педагог демонстрирует готовые изделия, знакомит с порядком их выполнения, повторяют т/б при работе с булавками. | По предложенным образцам дети под руководством педагога нарезают нити, навешивают, выполняют изделия. |

**Итоги второго этапа.**

По окончании второго этапа обучения дети должны, достаточно хорошо знать, какая левая рука, а какая рука правая.

Знать для чего нужно уметь плести узлы, откуда они появились, что можно изготовить из узелков, свободно управляться с нитями любой толщины, уметь отмерять нити по образцу.

К концу года детьми должны быть выполнены 5 запланированных изделий.

Показать результаты тестирования готовности к школьному обучению не ниже среднего уровня

**Методическое обеспечение**

###### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Макраме в «Школе дошкольников»»**

 была разработана самостоятельно. Типовой программы нет. Темы программы подобраны таким образом, чтобы дать возможность ребенку познать все грани искусства макраме, а также дополнительно познакомиться с другими технологиями декоративно-прикладного искусства.

Для реализации программы созданы необходимы условия. Разработан методический материал по темам. Наличие систематизированного дидактического материала по всем темам учебной программы: эскизы, схемы, описания. Подготовлен раздаточный материал.

Для изучения используются следующие методы:

* словесный (рассказ, беседа) способствует формированию теоретических и практических знаний;
* наглядный (демонстрации, иллюстрации, фотоматериалы, готовые образцы), как аспект восприятия информации, способствует развитию наблюдательности, повышению внимания;
* практический (непосредственное выполнение работ), где формируются и развиваются практические умения и навыки;
* методы самостоятельной работы (творческие работы по авторскому замыслу);
* исследовательский и проблемно-поисковый метод (творческий аспект, поиск и анализ специальной литературы), способствует развитию творческого мышления, воображения.

Теоретическая часть занятий включает тематические беседы, что является и культурологическим аспектом:

* об искусстве макраме;
* праздниках (новый год, рождество, пасха, 8 марта и др.)

Особое внимание обращено на точное соблюдение правил техники безопасности при работе с колюще-режущими предметами (иголки, булавки, ножницы).

Структура занятия.

1. Организационная часть
2. Объяснение нового материала (дети в процессе объяснения педагогом нового материала, повторяют все действия педагога).
3. Подвижные игры.
4. Закрепление нового материала.
5. Подвижные игры.
6. Подведение итогов урока.
7. Уборка рабочих мест.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук наряду с её стимулирующим влиянием на развитие речи, являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование речи у ребёнка начинается, когда движение пальцев рук достигает достаточной точности.

Раннее освоение плетения макраме, помогает ребёнку, узнав 1-2 узла, выполнить интересную поделку, которая будет использоваться в играх и сделает их богаче и интересней. Кроме того, изготовление большинства изделий не требует использования большого количества инструментов.

Малыш овладевает первыми приёмами макраме значительно раньше, чем увидит изделие или услышит слово «макраме». При завязывании шнурков на обуви дети выполняют простейший узел, который лежит в основе техники макраме.

Чтобы рукоделие было любимым и стало интересным занятием для ребёнка, надо правильно построить обучение. Данная программа построена основываясь на принципах:

1. Наглядности.
2. Доступности: процесс создания поделки должен быть интересным, поделка полезной, изделия небольшого размера, техника плетения не сложной
3. Постепенности: освоенный узел необходимо сразу использовать, длительность процесса плетения может длиться от 5-ти до 30-ти минут, это зависит от содержания работы и индивидуальных особенностей ребёнка.

Работа по плетению чередуется с подвижными играми. Чтобы дети лучше запомнили, последовательность выполнения узла и им было, интересно, объяснение проводится в виде рассказывания сказки, или истории про узелок, с использованием сказочных героев.

Занятия проводятся в игровой форме, беседы, рассказа. На уроке дети перевоплощаются в сказочных героев, что способствует не только успешному обучению, но и развитию воображения, фантазии. Для развития внимания проводятся игры на внимание, что тоже немаловажно не только для освоения плетения, но и для дальнейшего успешного обучения в школе.

Специальная терминология заменена на легко запоминающиеся названия: простой узел – «калачик», двойной плоский узел – «квадратик», репсовый узел – «бисерный» или «бусинка», узел «фриволите» - «француз». В детских работах используются не более 2-3 узлов, нити средней толщины, хорошо крученые, но не жёсткие и ворсистые.

**Оборудование и методическое обеспечение для выполнения программы.**

1. Подушки для плетения (по количеству учеников).
2. Булавки одно-стержневые (по 1 упаковке на каждого ученика).
3. Ножницы (по 1 шт. на каждого ученика).
4. Наглядно-демонстрационные пособия.
5. Компьютер, проектор.
6. Диски CD, DVD, с программным материалом для занятий, музыкальные диски для релаксации.
7. Магнитофон.

**Список используемой литературы:**

1. Анищенкова Е. С. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников.– М., 2010г.
2. Анищенкова Е.С. Логопедическая ритмика. – М., 2010г..
3. Белова Т.В., Солнцева В.А. Готовимся к школе. М., 2011г..
4. Заикин М.С., Синицина Е.И. 250 развивающих упражнений для подготовки к школе. – М., 2011г..
5. Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей 5-10 лет.– Ярославль. 2006
6. Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. – М., 2011г.
7. Семенович А.В. Комплексная методика психомоторной коррекции.– М., 2012г.
8. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М., 2012г.
9. Степанова О.А. Профилактика школьных трудностей у детей. – М., 2012г.
10. Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика. – М., 2014г.
11. Бордовская Н.В., Реан А.А. – Педагогика / Учебник для вузов СПб: Издательство “ Питер”,2011г..
12. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Психологическая работа с дошкольниками Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. / Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Изд.: Гинезис, 2011г.
13. Кузмина М. С. Азбука плетения. М.: «Просвещение» - 2011г.
14. Кузмина М. С. Уютный дом М. Изд. «Лёгкая промышленность и бытовое обслуживание» 2010 г.
15. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пос. М.: УРАО, 2000.
16. Леви В. Руки и мозг //Знание-сила. – 19964 – №9
17. Лопухина Е.М., Меренков Д.В. Опыты по творческому развитию // Высшее образование в России, 2002, № 2.
18. Любимова Т.Г. Развиваем творческую активность. Чебоксары, 1996
19. Печеневская А. С. Узелки на память <http://www.ug.ru/old/02.13/t15.htm>
20. Соколова С.В. Учись макраме. М. «Просвещение» - 2009 .
21. Солнцева Вера, Белова Татьяна 200 упражнений для развития общей и мелкой моторики [**http://www.modernlib.ru/books/solnceva\_vera/200\_uprazhneniy\_dlya\_razvitiya\_obschey\_i\_melkoy\_motoriki/read\_1/**](http://www.modernlib.ru/books/solnceva_vera/200_uprazhneniy_dlya_razvitiya_obschey_i_melkoy_motoriki/read_1/)
22. Стародубцева И.В., Завьялова Т.П. Психологическая работа с дошкольниками / Игровые занятия по развитию памяти, внимания, мышления и воображения у дошкольников. изд. Арти, 2011г.
23. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. М.: Генес, 2011г.

**Литература для детей:**

1. Иванова С. И. Самые модные разноцветные плетёночки» М. «Внешсигма» 2009.
2. Краузе А. Макраме. - Ташкент: Ташкент, 2011г.
3. Кузьмина М. Азбука макраме. - М.: Легпромиздат,2010г.
4. Пивовар В. Макраме и фриволите.- Спб.: ООО «Золотой век», ТООО «Диамант», - 2013г.
5. Соколовская М. Макраме. - Минск: Полымя,2012г.
6. Терешкович Т.А. Учимся плести макраме. - Минск: Хэлтон , 2012г.

Приложения к программе

Приложение №1. Виды узлов и названия для наилучшего запоминания:

1. 

**Приложение 2 Памятка «Правила по технике безопасности** **при работе с английскими булавками».**

1. Знать количество булавок, взятых для работы. В конце работы проверить их наличие, обязательно найти потерянную булавку.
2. Во время работы булавку вкалывать только в подушечку. Не оставлять где попало, не брать в рот.
3. Не работать ржавой булавкой, так как она плохо проходит в изделие, оставляет пятна, может сломаться.
4. Прикреплять булавку к изделию острым концом в направлении от себя.
5. Булавки хранить в игольнице или в коробке с плотнозакрывающейся крышкой.
6. Проверить, не осталась ли булавка в изделии.

**Памятка «Оборудование,** **необходимое для работы по макраме».**

1. Булавки с цветными пластмассовыми шариками на головках /не менее 3 см/.
2. Подушечка размером 40х30 :на прямоугольную доску положить кусок толстого поролона, затем обернуть всё однотонной неяркой тканью, концы сшить/.
3. Верёвка бельевая из натуральных волокон.

**Приложение 3. Физминутки.**

**1.Если устали глаза:**

1.Плотно сомкните веки на 5 с, затем широко откройте их на такое же время, не морща при этом лоб. Повторите 4-6 раз.

2. сосредоточьте взгляд на отдалённом предмете, затем переведите его на кончик носа. Повторите 4-6 раз.

3. делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим колесом, вращающимся 2 раза в одну и 2 раза в другую сторону. Повторите 2-4 раза.

4. посмотрите на верхний левый угол стены класса, переведите взгляд на кончик носа, а затем на верхний правый угол стены на кончик носа. Повторить 5-6 раз.

**2.Если устали руки.**

1. Опустите руки вдоль тела, ослабьте их и потрясите кистями 8-10 с.
2. Сделайте маховое движение расслабленными руками вперёд и назад. Повторите 7-10 раз.
3. Пошевелите раздвинутыми пальцами во всех направлениях, а затем разомните пальцы левой кисти правой рукой и наоборот.
4. Прижмите локти к туловищу, поочерёдно сгибая руки в локтях и расслабленными кистями ударять себя по плечам 7-10 раз.

**3.Если устала спина.**

1. стоя или сидя поочерёдно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторить не менее 10 раз.
2. стоя делать круговые движения тазом сначала в одну сторону, затем в другую сторону по 7-10 раз.
3. сделать 708 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.
4. положить руки на пояс, ноги широко и попеременно сгибать в колене то правую, то левую, перенося на неё центр тяжести.

**4.Если устали ноги.**

1. сидя, вытянуть вперед ноги, упереться в сиденье руками и поднимать ноги вверх и вниз. Повторить 5-7 раз.
2. стоя, сделать поочерёдно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.
3. посидите или полежите несколько минут с поднятыми ногами.
4. сесть на стул, поставить пятку слегка согнутой ноги на низкую скамейку и рукой потрясти расслабленную икроножную мышцу в течении 8-10 с. То же сделать на другой ноге.

Приложение 4. Конспекты занятий