

Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Программа принята
на педагогическом
совете, протокол № 1
от «29» августа 2018 г.

«Утверждаю»

и.о. директора Н.В. Трокофьева
приказ № 64-а от «31» августа 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «УМЕЛЫЕ РУКИ»**

Возраст обучающихся: 5-10 лет

Срок реализации:

стартовый уровень – 1 год

базовый уровень – 2 года

Хабарова Наталия Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Тула – 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа имеет художественную направленность.

Актуальность программы.

Одной из целей, связанной с модернизацией содержания общего образования, является гуманистическая направленность образования. Она обуславливает личностно-ориентированную модель взаимодействия, развития личности ребенка, его творческого потенциала. Процесс перемен, происходящих в современном обществе, выдвигает в качестве приоритетной проблему развития творчества, мышления, способствует формированию разносторонне развитой личности, отличающейся неповторимостью и оригинальностью.

Цель дополнительного образования – формирование гармонично развитой, духовно богатой личности. Представленная программа имеет художественную направленность. Ее содержание включает в себя различные виды трудовой деятельности (работу с природным и бросовым материалом, пластилином, бумагой и картоном), направлено на овладение детьми необходимыми в жизни элементарными приемами ручной работы с данными материалами, изготовление поделок. Подобное разнообразие используемых материалов и методов работы позволяет максимально разнообразить творческую деятельность обучающихся, в результате поддерживается интерес к занятиям, не наступает переутомление.

Ввиду отсутствия государственного образовательного стандарта для дополнительного образования при разработке данной программы взяты за основу следующие критерии:

- требования к общим ЗУН, предъявляемые к детям данного возраста;
- требования, предъявляемые к экспонатам на выставках различного уровня.

Педагогическая целесообразность программы, основанной на работе с природным и бросовым материалом, объясняется возможностью сближения ребенка с родной природой, воспитания бережного, заботливого отношения к ней. Занимаясь конструированием из данных видов материала, дети знакомятся с разнообразием природы и развивают способность нестандартно мыслить. Особенно актуальны такие занятия для детей, живущих в городе (а именно они составляют абсолютное большинство занимающихся в объединении). Не представляя свою жизнь без телевизора, компьютера и телефона, юное поколение очень мало внимания обращает на окружающий его мир растений и животных.

Занятия по данной программе помогают формировать первые трудовые навыки.

Новизна программы.

По сравнению с типовыми программами по природоведению и трудовому обучению в общеобразовательных школах данная программа обладает рядом преимуществ:

- наличие у детей права выбора понравившейся модели с учетом их возрастных, индивидуальных и творческих возможностей;
- расширено количество используемых приемов работы с природным материалом, бумагой и картоном, а также изготавливаемых изделий;
- организация обучения осуществляется с использованием различных методов и форм работы (коллективных, групповых, индивидуальных);
- включение в программу темы «Развивающие игры» способствует скорейшей адаптации детей в коллективе, раскрытию их личностных качеств;

Особенность разноуровневой программы.

Отличительная особенность программы «Умелые руки» состоит в организации как самостоятельных, так и преемственных уровневых программ.

Уровни сложности разноуровневой программы – стартовый, базовый.

Адресат программы: дети 5 - 10 лет.

стартовый: 5-7 лет;

базовый уровень: 7 – 10 лет.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней.

Уровень сложности задается возрастными особенностями, различной степенью подготовки, индивидуальными способностями, направленностью интересов обучающихся, а так же сложностью изучаемого материала.

После прохождения каждого уровня обучающиеся выполняют итоговое контрольное задание по всем изучаемым разделам уровня. За успешное выполнение итогового задания обучающиеся получают Свидетельство об успешном окончании каждого уровня и возможность перехода на следующий уровень обучения.

Цель разноуровневой программы – создать условия для развития художественно-творческой активности и индивидуальности детей, способствовать формированию интереса к окружающему миру живой природы.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая, состав группы постоянный.

Количество обучающихся в группе – 10 -15 детей. Для обучающихся с ОВЗ возможна индивидуальная форма проведения занятий.

Методы обучения в программе представлены как общепедагогические, так и специфические для декоративно - прикладного искусства. Методы и приёмы, предусмотренные программой, опираются на свои специфические психофизиологические закономерности развития детей. Методы представлены в уровневых программах.

Матрица разноуровневой программы.

Уровень	Год обучения	Объем в год	Режим занятий	Достижения участников
<i>Стартовый</i>	1 год обучения	72 часа	1 раз в неделю по 2 часа	<p>Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие творческого мышления и желания сделать-смастерить что-то красивое своими руками; - освоение детьми основных практик по работе с природным и бросовым материалом, пластилином, бумагой; - обучение приемам самостоятельной работы; - развитие психических познавательных процессов (память, внимание, мышление, воображение); - развитие дисциплинированности, аккуратности.
	2 год обучения	72 часа	1 раз в неделю по 2 часа	<p>Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают освоение специализированных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание названий и умение определять принадлежность используемых в работе видов природного материала; - владение основными приемами работы с бумагой, картоном, пластилином, природным и бросовым материалом; - умение передавать в своей работе выразительность образа, выбирать наиболее подходящий для воплощения замысла материал; - умение подготовить рабочее место и содержать его в порядке; - умение составить части композиции в целое, объединяя их в несложные сюжеты; - умение работать индивидуально и в коллективе; - участие в выставках, конкурсах, ярмарках декоративно-прикладного творчества.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «УМЕЛЫЕ РУКИ»:

Цель программы: Познакомить обучающихся с основными универсальными ЗУН и компетенциями по изучаемым видам декоративно-прикладного творчества: работе с природным и бросовым материалом, изготовлению поделок из бумаги, картона и пластилина.

Задачи программы:

Личностные:

- формировать у детей интерес к окружающему миру живой природы, бережное отношение к ней;
- дать навыки коллективной работы и общения, умения внимательно слушать и наблюдать;
- воспитывать в детях трудолюбие, усидчивость, аккуратность, наблюдательность.

Метапредметные:

- способствовать развитию образного и пространственного мышления;
- способствовать развитию сенсомоторики (согласованности в работе глаза и руки);
- совершенствовать координацию движений, точность в выполнении работы (мелкую моторику рук);
- способствовать формированию эстетического вкуса;
- развивать в детях творческое мышление и желание сделать-смастерить что-то красивое своими руками.

Образовательные (предметные):

- Способствовать освоению детьми основных практик по работе с природным и бросовым материалом, пластилином, бумагой;
- обучить правилам техники безопасности во время работы;
- способствовать развитию трудовых навыков.

В основу программы положены следующие дидактические принципы:

- принцип наглядности («Чем больше органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-либо впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче потом вспоминаются» (К.Д. Ушинский);
- принцип доступности (соответствие возрастным и индивидуальным особенностям ребенка);
- принцип преемственности (принцип «от простого - к сложному»);
- принцип результативности;
- принцип самостоятельного поиска художественного решения выполнения изделия;
- уважение личности ребенка, доверие к нему.

Объём программы: 72 часа.

Набор в группу - свободный, он основан на желании детей изготавливать различные поделки из бумаги, пластилина, природного и бросового материала.

Срок реализации: 1 год

Режим работы: 1 раз в неделю по 2 часа (1 час = 45 мин.)

Адресат программы: 5-7 лет (*Приложение №1*)

Данная программа может использоваться для индивидуальных занятий с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ.

Планируемые результаты освоения программы

По прохождении данной программы *обучающийся* должен:

- приобщиться к изучаемым видам творчества;

- ознакомиться с основными приемами работы с бумагой, картоном, пластилином, природным материалом;

-выполнить несложные поделки из вышеперечисленных материалов.

Обучающийся приобретёт следующие компетенции:

- общекультурные и информационные (ознакомление с многообразием окружающего мира, видами используемого в работе природного материала);

- коммуникативные компетенции и компетенции личностного самосовершенствования (уверенность в себе, желание не останавливаться на достигнутом);

-компетенции здоровьесбережения (выработка правильной посадки, положения используемых инструментов в руках).

Обучающийся будет знать и уметь (ЗУН):

Обучающийся должны знать:

- названия основных используемых в работе природных материалов;

- правила техники безопасности;

- названия применяемых инструментов и материалов;

- основные приёмы работы с пластилином, бумагой, картоном.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять работу по образцу;

- отбирать для работы необходимый по цвету и размеру материал;

- уметь составлять части композиции в целое, объединяя их в несложные сюжеты;

- соблюдать распорядок занятия.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

Учебный план.

№ п / п	наименование темы	всего часов	теория	практика	формы аттестации и контроля
I.	Вводное занятие.	2	1	1	Практическое тестирование.
II.	Работа с пластилином, природным и бросовым материалом.	24	6	18	Зачётная работа.
III.	Работа с бумагой и картоном.	26	6	20	Зачётная работа.
IV.	Развивающие игры.	12	2	10	Педагогическое наблюдение.
V.	Экскурсии.	2	2	-	Рейтинг понравившихся работ.
VI.	Аттестация обучающихся.	2	1	1	Практическое тестирование.
VII.	Резерв.	4	-	-	
	Итого:	72	18	54	

Содержание учебного плана.

I. Вводное занятие.

Цели и задачи:

Познакомить детей друг с другом, заинтересовать работой с природным материалом. Заложить основу для безопасной работы в объединении.

Теория:

Первичное тестирование. Ознакомление с правилами работы в объединении. Инструктаж по ТБ. знакомство с образцами выполненных работ.

Практика:

выполнение работы по практическому тестированию, индивидуальная работа.

Формы, методы, технологии:

Беседа, инструктаж, демонстрация готовых изделий.

II. Работа с пластилином, природным и бросовым материалом.Цели и задачи:

Научить детей определять основные виды природного материала, познакомить с приемами работы с ним. Практически закрепить правила ТБ.

Теория:

Основные виды природного материала. Приемы работы с ним: обработка, соединение отдельных деталей. Последовательность выполнения работы (см. Приложение №2) Игры на развитие внимания, памяти.

Практика:

Изготовление аппликаций и несложных объёмных поделок из природного и бросового материала по предложенному образцу.

Формы, методы, технологии:

Беседа, объяснение, демонстрация готовых изделий, групповая и индивидуальная практическая работа, физкультминутки.

III. Работа с бумагой и картоном.Цели и задачи:

научить детей различать различные виды картона и бумаги, ознакомить с видами аппликаций и порядком их выполнения. Практически закрепить правила ТБ.

Теория:

Виды бумаги, основные приемы работы с ней. Обрывная аппликация. Накладная аппликация. Последовательность выполнения работы. Работа с шаблонами, трафаретами, дыроколами.

Практика:

Назвать предложенные преподавателем виды бумаги и картона. Выполнить работу по образцу.

Формы, методы, технологии:

беседа о бумаге и картоне, их производстве (информация дается с учетом возраста детей), о необходимости сохранения лесов, о значении макулатуры.

IV. Развивающие игры.Цели и задачи:

Способствовать скорейшей адаптации детей в коллективе, раскрыть индивидуальные способности обучающихся.

Практика:

- загадки и пословицы о живой и неживой природе;
- игры на развитие личностных качеств (памяти, внимания, наблюдательности): «проверка памяти», «составь слово»;
- игры на развитие творческих способностей «придумай эскиз»,
- графические упражнения для развития мелкой моторики и координации движения рук,

Формы, методы, технологии:

Объяснения, коллективные и индивидуальные игры.

V. Экскурсии.

На выставки декоративно-прикладного творчества.

Цели и задачи:

познакомить с многообразием изделий, выполненных различными видами рукоделия.

Формы, методы, технологии: беседа с экскурсоводом, обсуждение работ, привлечших наибольшее внимание.

VI. Аттестация обучающихся.

Цели и задачи:

Определить эффективность образовательного процесса.

Теория:

Аттестация обучающихся. Подведение итогов работы за год.

Практика:

Выполнение работы по практическому тестированию.

Формы, методы, технологии:

Практическое тестирование, индивидуальная работа.

VII. Резерв.

Формы, методы, технологии:

Повторение изученного материала. Индивидуальная работа. Проведение экскурсий.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «УМЕЛЫЕ РУКИ»:

Цель программы: Способствовать освоению системы специальных ЗУН и компетенций по изучаемым видам декоративно-прикладного творчества: работе с бумагой, картоном, пластилином, природным и бросовым материалом.

Задачи программы:

Личностные:

- формировать культуру общения и поведения с родителями и в социуме, воспитывать уважительные отношения между членами коллектива;
- дать навыки коллективной работы и общения, умения внимательно слушать и наблюдать;
- воспитывать в детях трудолюбие, усидчивость, аккуратность, наблюдательность.

Метапредметные:

- способствовать развитию образного и пространственного мышления;
- способствовать развитию сенсомоторики (согласованности в работе глаза и руки);
- совершенствовать координацию движений, точность в выполнении работы (мелкую моторику рук);
- способствовать формированию эстетического вкуса;
- воспитывать в детях творческое мышление и желание сделать-смастерить что-то красивое своими руками.

Образовательные (предметные):

- научить детей приемам работы с разнообразным природным и бросовым материалом, пластилином, бумагой;
- обучить правилам техники безопасности во время работы;
- способствовать развитию трудовых навыков.

В основу программы положены следующие **дидактические принципы:**

- принцип наглядности («Чем больше органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-либо впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче потом вспоминаются» (К.Д. Ушинский));
- принцип доступности (соответствие возрастным и индивидуальным особенностям ребенка);
- принцип преемственности (принцип «от простого - к сложному»);
- принцип результативности;
- принцип самостоятельного поиска художественного решения выполнения изделия;
- уважение личности ребенка, доверие к нему.

Объём программы: 144 часа.

Набор в группу - свободный, он основан на желании детей изготавливать различные поделки из бумаги, пластилина, природного и бросового материала, ознакомиться с основами вязания крючком.

Срок реализации: 2 года

1 год обучения – 72 часа;

2 год обучения – 72 часа.

Режим работы: 1 раз в неделю по 2 часа (1 час = 45 мин.)

Адресат программы: дети 7 - 10 лет (*Приложение №1*)

Программа «Умелые руки» предусматривает возможность проведения занятий для обучающихся разных возрастов, объединенных в группы в соответствии с уровнем ЗУН. В группу 2-го года обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимавшиеся в группе 1-го года обучения, но по уровню своих ЗУН (на основании практического тестирования) соответствующие обучающимся данной группы.

Планируемые результаты освоения программы

По прохождении данной программы *обучающийся* должен: знать названия и уметь определять принадлежность используемых в работе видов природного материала; владеть основными приемами работы с бумагой, картоном, пластилином, природными и бросовым материалом;

уметь передавать в своей работе выразительность образа, выбирать наиболее подходящий для воплощения замысла материал; уметь подготовить рабочее место и содержать его в порядке в течение занятия; уметь составить части композиции в целое, объединяя их в несложные сюжеты; уметь работать индивидуально и в коллективе; иметь устойчивый интерес к творчеству;

участвовать в выставках, конкурсах, декоративно-прикладного творчества.

Обучающийся приобретёт следующие компетенции:

- учебно – познавательные и социально-трудовые, среди которых выделяются:

мотивационно - ценностный компонент – формируется установка на постоянное самообразование и самовоспитание;

социальный и креативный компоненты – обучающиеся учатся познавать, уметь действовать и ориентироваться в разных жизненных ситуациях;

- общекультурные и информационные (ознакомление с многообразием окружающего мира, видами используемого в работе природного материала);

- коммуникативные компетенции и компетенции личностного самосовершенствования (уверенность в себе, желание не останавливаться на достигнутом);

-компетенции здоровьесбережения (выработка правильной посадки, положения используемых инструментов в руках, использование упражнений для снятия утомления с различных групп мышц).

Обучающийся будет знать и уметь (ЗУН):

1 год обучения:

Обучающийся должен знать:

- названия основных используемых в работе природных материалов;
- правила техники безопасности;
- названия применяемых инструментов и материалов;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять работу по образцу;
- отбирать для работы необходимый по цвету и размеру материал;
- уметь составлять части композиции в целое, объединяя их в несложные сюжеты;
- соблюдать распорядок занятия

2 год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности;
- технологию изготовления аппликаций из различных видов природного материала, пластилина, картона и бумаги;

Обучающийся должен уметь:

- передавать в своей работе выразительность образа, выбирать наиболее подходящий для воплощения замысла материал;
- правильно пользоваться инструментами;
- иметь навыки работы по группам при создании коллективных работ.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

Учебный план первого года обучения.

№ п / п	наименование темы	всего часов	теория	практика	формы аттестации и контроля
I.	Вводное занятие.	2	1	1	Практическое тестирование.
II.	Работа с пластилином, природным и бросовым материалом.	24	6	18	Зачётная работа.
III.	Работа с бумагой и картоном.	28	6	22	Зачётная работа.
IV.	Развивающие игры.	10	2	8	Педагогическое наблюдение.
V.	Экскурсии.	2	2	-	Рейтинг понравившихся работ.
VI.	Аттестация обучающихся.	2	1	1	Практическое тестирование.
VII.	Резерв.	4	-	-	
	Итого:	72	18	54	

Содержание учебного плана первого года обучения.

I. Вводное занятие.

Цели и задачи:

Познакомить детей друг с другом, заинтересовать работой с природным материалом. Заложить основу для безопасной работы в объединении.

Теория:

Первичное тестирование. Ознакомление с правилами работы в объединении. Инструктаж по ТБ. знакомство с образцами выполненных работ.

Практика:

Выполнение работы по практическому тестированию, индивидуальная работа.

Формы, методы, технологии:

Беседа, инструктаж, демонстрация готовых изделий.

II. Работа с пластилином, природным и бросовым материалом.

Цели и задачи:

Научить детей определять основные виды природного материала, познакомить с приемами работы с ним. Практически закрепить правила ТБ.

Теория:

Основные виды природного материала. Приемы работы с ним: обработка, соединение отдельных деталей. Последовательность выполнения работы (см. Приложение №2). Игры на развитие внимания, памяти.

Практика:

Изготовление аппликаций и объёмных поделок из природного и бросового материала по предложенному образцу.

Формы, методы, технологии:

Беседа, объяснение, демонстрация готовых изделий, групповая и индивидуальная практическая работа, физкультминутки.

III. Работа с бумагой и картоном.

Цели и задачи:

Научить детей различать различные виды картона и бумаги, ознакомить с видами аппликаций и порядком их выполнения. Практически закрепить правила ТБ.

Теория:

Виды бумаги, приемы работы с ней. Обрывная аппликация. Накладная аппликация. Последовательность выполнения работы. Работа с шаблонами, трафаретами, дыроколами.

Практика:

Назвать предложенные преподавателем виды бумаги и картона. Выполнить работу по образцу.

Формы, методы, технологии:

беседа (о бумаге и картоне, их производстве (информация дается с учетом возраста детей), о необходимости сохранения лесов, о значении макулатуры).

IV. Развивающие игры.

Цели и задачи:

Способствовать скорейшей адаптации детей в коллективе, раскрыть индивидуальные способности обучающихся.

Практика:

- загадки и пословицы о живой и неживой природе;
- игры на развитие личностных качеств (памяти, внимания, наблюдательности): «проверка памяти», «составь слово»;
- игры на развитие творческих способностей «придумай эскиз»,
- графические упражнения для развития мелкой моторики и координации движения рук,

Формы, методы, технологии:

Объяснения, коллективные и индивидуальные игры.

V. Экскурсии.

На выставки декоративно-прикладного творчества.

Цели и задачи:

познакомить с многообразием изделий, выполненных различными видами рукоделия.

Формы, методы, технологии: беседа с экскурсоводом, обсуждение работ, привлечших наибольшее внимание.

VI. Аттестация обучающихся.Цели и задачи:

Определить эффективность образовательного процесса.

Теория:

Аттестация обучающихся. Подведение итогов работы за год.

Практика:

Выполнение работы по практическому тестированию.

Формы, методы, технологии:

Практическое тестирование, индивидуальная работа.

VII. Резерв.Формы, методы, технологии:

Повторение изученного материала. Индивидуальная работа. Проведение экскурсий.

Учебный план второго года обучения.

№ п / п	наименование темы	всего часов	теория	практика	формы аттестации и контроля
I.	Вводное занятие.	2	1	1	Журнал посещаемости.
II.	Работа с пластилином, природным и бросовым материалом.	24	6	18	Зачётная работа.
III.	Работа с бумагой и картоном.	28	6	22	Зачётная работа.
IV.	Коллективные работы	10	2	8	Педагогическое наблюдение.
V.	Экскурсии.	2	2	-	Рейтинг понравившихся работ.
VI.	Аттестация обучающихся.	2	1	1	Практическое тестирование.
VII.	Резерв.	4	-	-	
	Итого:	72	18	54	

Содержание учебного плана второго года обучения.**1. Вводное занятие.**Цели и задачи:

Напомнить правила ТБ. Заинтересовать детей новыми работами.

Теория:

Ознакомление с содержанием работы на учебный год. Инструктаж по ТБ.

Практика:

выполнение работы по практическому тестированию, индивидуальная работа.

Формы, методы, технологии:

Беседа, инструктаж, демонстрация готовых изделий.

II. Работа с пластилином, природным и бросовым материалом.

Цели и задачи:

Познакомить обучающихся с новыми видами природного материала, пластилина, приемами работы с ним. Практически закрепить правила ТБ.

Теория:

Разнообразие видов природного материала, приемов работы с ним: обработка, комбинирование различных видов природного материала, декорирование готовых изделий. Пластилин, его виды и приёмы работы с ним. Последовательность выполнения работы (см. Приложение №2).

Практика:

Назвать предложенные преподавателем виды природного материала; приняв образец за основу, выполнить работу по собственному творческому замыслу.

Формы, методы, технологии:

Беседа, демонстрация готовых изделий, игры, физкультминутки.

III. Работа с бумагой и картоном.

Цели и задачи:

Научить детей различать различные виды картона и бумаги, ознакомить с видами аппликаций и порядком их выполнения. Практически закрепить правила ТБ.

Теория:

Виды бумаги, приемы работы с ней. Торцевание. Ленточная аппликация. Силуэтная аппликация. Модульная аппликация. Объемные поделки. Последовательность выполнения работы. Работа с шаблонами, трафаретами, фигурными дыроколами.

Практика:

Приняв образец за основу, выполнить работу по собственному творческому замыслу.

Формы, методы, технологии:

Беседа, демонстрация готовых изделий, метод проблемного обучения, игры на развитие внимания, памяти, координации движения рук, физкультминутки.

IV. Коллективная работа.

Цели и задачи:

Способствовать формированию навыков коллективного труда (совместное изготовление одной поделки детьми и распределение между ними обязанностей).

Теория:

Совместная работа над эскизом. Распределение работы. Выполнение отдельных элементов. Соединение отдельных деталей.

Практика:

Выполнить коллективные работы.

Формы, методы, технологии:

Диспут, метод проблемного обучения, игры на развитие внимания, памяти, координации движения рук, физкультминутки.

V. Экскурсии.

На выставки декоративно-прикладного творчества.

Цели и задачи:

познакомить с многообразием изделий, выполненных различными видами рукоделия.

Формы, методы, технологии: беседа с экскурсоводом, обсуждение работ, привлечших наибольшее внимание.

VI. Аттестация обучающихся.**Цели и задачи:**

Определить эффективность образовательного процесса.

Теория:

Аттестация обучающихся. Подведение итогов работы за год.

Практика:

Выполнение работы по практическому тестированию.

Формы, методы, технологии:

Практическое тестирование, Представление обучающимися своих работ.

VII. Резерв.**Формы, методы, технологии:**

Повторение изученного материала. Индивидуальная работа. Проведение экскурсий.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**Материально-техническое обеспечение:**

1. Кабинет;
2. Папка-накопитель по темам;
3. Образцы:
 - различных видов природного материала (засушенные листья, семена);
 - различных видов бумаги, картона;
 - выполненных изделий.
3. Копилка природного материала:
 - засушенные листья деревьев
 - семена подсолнуха, гороха, фасоли, тыквы, клена, каштана, чечевицы, арбуза, дыни, кукурузы
 - плоды дуба, декоративной тыквы
 - кора деревьев (береста), веточки, солома, лыко
 - крупа (гречневая, рисовая)
 - ракушки, морские камушки
 - шишки (сосновые, еловые)
4. Инструменты и подсобные материалы (*в расчёте на 1 обучающегося*):
 - ножницы с закругленными концами – 1;
 - клей ПВА, клеящий карандаш – 1;
 - пластилин, дощечка для лепки – 1;
 - линейка – 1;
 - циркуль;
 - картон различных видов, цветная бумага;
 - трафареты; шаблоны
 - карандаши;
 - фломастеры;
 - фигурные дыроколы.

Формы контроля знаний (аттестации):

1. Первичное и итоговое практическое тестирование обучающихся.
2. Промежуточный контроль:
 - зачётная работа: выполнение индивидуальных практических заданий различных уровней сложности;
 - решение ситуационных задач, направленных на проверку умения использовать приобретенные знания на практике;

- рейтинг понравившихся работ.
- 3.Итоговый контроль:
- выполнение изделия по единой предложенной схеме;

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

зачётная готовая работа, журнал посещаемости, материал тестирования, перечень готовых работ, фото, отзыв детей и родителей.

Оценочные материалы:

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Диагностика освоения образовательной программы «Умелые руки »
(стартовый уровень)

Дата _____

Тестируемые ЗУН	Ф.И. обучающихся							
Знание и соблюдение правил ТБ								
Умение самостоятельно выполнять работу по образцу								
Умение самостоятельно выполнять работу по собственному замыслу								
Знания правил сбора и хранения природного материала								
Знание основных приёмов работы с пластилином								
Умение правильно работать с ножницами								
Навыки работы с бумагой, картоном								
Навыки работы с клеем								
Умение работать с шаблонами, трафаретами, дыроколами								
Аккуратность в работе								

Условные обозначения: Н - низкий уровень; С - средний уровень; В - высокий уровень.

Контрольно-измерительные материалы:

Тест «Бумага и ее свойства, работа с бумагой».

1. Из чего делают бумагу?

А) из древесины

Б) из старых книг и газет

В) из железа

2. Бумага - это:

А) материал

Б) инструмент

В) приспособление

3. Какие свойства бумаги ты знаешь?

А) хорошо рвется

Б) легко гладится

В) легко мнется

Г) режется

Д) хорошо впитывает воду

Е) влажная бумага становится прочной

4. Какие виды бумаги ты знаешь?

А) наждачная

Б) писчая

В) шероховатая

Г) обёрточная

Д) толстая

Е) газетная

5. Выбери инструменты при работе с бумагой:

А) ножницы

Б) игла

В) линейка

Г) карандаш

6. Что нельзя делать при работе с ножницами?

А) держать ножницы острыми концами вниз

Б) оставлять их на столе с раскрытыми лезвиями

В) передавать их закрытыми кольцами вперед

Г) пальцы левой руки (для правой) держать близко к лезвию

Д) хранить ножницы после работы в футляре

7. Для чего нужен шаблон?

а) чтобы получить много одинаковых деталей

б) чтобы получить одну деталь

8. В каком месте листа бумаги (картона) надо размещать шаблон перед его обводкой

А) в любом

Б) как можно ближе к краю, но шаблон не должен выходить за край листа

В) в центре листа

9. На какую сторону бумаги наносить клей?

А) лицевую

Б) изнаночную

10. Для чего нужен подкладной лист?

А) для удобства

Б) чтобы не пачкать стол

11. На деталь нанесли клей ПВА. Что нужно сделать раньше?

А) сразу приклеить деталь на основу

Б) подождать, пока деталь слегка пропитается клеем

12. При использовании клеящего карандаша на какую длину надо выдвинуть клеевой стержень?

А) на 2-3 мм

Б) на 1 см

В) на половину длины

Г) полностью

13. Какие виды разметки ты знаешь?

А) по шаблону

Б) сгибанием

В) сжиманием

Г) на глаз

Д) с помощью копировальной бумаги

14. При разметке симметричных деталей применяют:

А) шаблон половины фигуры

Б) целую фигуру

15. Чтобы вырезать симметричную фигуру, ты:

А) не разворачиваешь лист

Б) разворачиваешь лист

Тест по теме «Материалы и инструменты».

Материал – то, из чего сделан предмет. Инструмент – то, чем и с помощью чего сделан предмет. В этом тесте надо выбрать материал и инструмент. Правильных ответов может быть один или несколько.

Найти инструменты:

- Бумага
- Ножницы
- Шило
- Пластилин
- Шаблон

Выбрать материалы:

- Игла
- Шаблон
- Шило
- Ножницы
- Пластилин

Обозначить названия инструментов:

- Фольга
- Ножницы
- Нитки
- Игла
- Шаблон
- Карандаш

Выбрать материалы:

- Карандаш
- Ткань
- Линейка
- Картон
- Бумага

Обозначить инструменты:

- Угольник
- Шаблон
- Бумага

Тест по теме «Природный и бросовый материал».

1. Выберите из списка листопадные деревья (клён, дуб, сосна, лиственница, сирень, туя, рябина).

Дополните список, ещё какие деревья вы знаете?

2. Перечислите известные вам деревья, на которых вырастают шишки.

3. Чем отличается хвоя сосны от хвои ели? (размером, хвоя сосны соединена попарно).

4. Каким деревьям принадлежат следующие плоды:

-жёлудь (дуб);

-шишка (сосна, ель, кедр, лиственница, туя);

-каштан (каштан);

-крылатка (клён)

5. Как правильно засушить лист, плоский цветок? (Под прессом, используя пористый материал (салфетки), в сухом помещении).

Загадки про используемые инструменты и материалы.

Всех листов плотнее он,
 Белый и цветной... (картон)

Разноцветные листы,
 Вырезай и клей их ты.
 Аппликации, картинки,
 Серебристые снежинки.
 Можешь сотворить и флаги
 Из листов... (цветной бумаги)

Клей не пачкает, не льется,
 Тюбик в сумке не прорвется,
 Быстро сохнет — только мажь.
 Клей зовется... (карандаш)

Я слеплю кого угодно:
 Волка, куклу в платье модном.
 На уроке мы творим.
 Очень нужен... (пластилин)

Я лепила колобка,
 Сплющила его слегка.
 Тут же получился блин —
 Очень мягкий... (пластилин)

Мы платочек вышиваем,
 К нему кружочки пришиваем.
 Они сияют, как конфетки, —
 Цветные круглые... (пайетки)

Пара острых, тонких ног
 Без туфель и без сапог.
 На ногах — по голове
 Для чего, скажите мне?
 По бумаге ходят ноги,
 Режут все, что на дороге. (Ножницы)

Этой лентой склеить можно
 Все, что было невозможно:

Книжку, рваную тетрадь
Починить и залатать.
Если склеивать не прочь,
То тебе поможет... (скотч)

Я взяла бумагу из металла,
Из нее снежинки вырезала.
После их по классу налепила,
Получилось здорово! Красиво!
Бумаги для снежинок лучше нет.
Она блестит. Что это? Где ответ? (Фольга)

Чинишь рваную тетрадь?
Им листы намажь скорей.
Нужно крепко их прижать,
Чтоб быстрее высох... (клей)

Превратилась шишка в волка,
Камень сделался жуком.
На трудах творили долго,
Выставка была потом.
А подмогою нам стал
Лишь... (природный материал)

Чтобы шить иль вышивать,
Это нужно в руки взять.
Разноцветные катушки
У меня есть, у подружки.
Вышивали мы открытки,
Нам понадобились... (нитки)

Одноуха, длинный нос,
Нет ни глаз и ни волос,
Металлическое тело.
Не сидит она без дела,
Протыкает ткань она.
Это швейная... (игла)

Он лепить нам помогает,
Все ненужное срезает.
Пластилин и глину тоже
Выровнять он нам поможет.
Ножичка удобней нет,
В лепке нужен, дети,... (стек)

Пластик, глину, пластилин
Мы в поделки превратим.
Когда мы форму придаем,
То как процесс тот назовем?
Название то метко —
Процесс зовется... (лепка).

Умение соединять отдельные элементы									
Оригинальность замысла									
Увлеченность процессом творчества									
Аккуратность в работе									
Умение работать в коллективе									
Активность на занятии									

Условные обозначения: **Н** - низкий уровень; **С** - средний уровень; **В** - высокий уровень.

Контрольно-измерительные материалы:

Тест «Бумага и ее свойства, работа с бумагой».

1. Из чего делают бумагу?

- А) из древесины**
- Б) из старых книг и газет**
- В) из железа

2. Бумага – это:

- А) материал**
- Б) инструмент
- В) приспособление

3. Какие свойства бумаги ты знаешь?

- А) хорошо рвется**
- Б) легко гладится
- В) легко мнется**
- Г) режется
- Д) хорошо впитывает воду**
- Е) влажная бумага становится прочной

4. Какие виды бумаги ты знаешь?

- А) наждачная**
- Б) писчая**
- В) шероховатая
- Г) обёрточная**
- Д) толстая
- Е) газетная**

5. Выбери инструменты при работе с бумагой:

- А) ножницы**
- Б) игла
- В) линейка**
- Г) карандаш**

6. Что нельзя делать при работе с ножницами?

- А) держать ножницы острыми концами вниз
- Б) оставлять их на столе с раскрытыми лезвиями**
- В) передавать их закрытыми кольцами вперед
- Г) пальцы левой руки (для правой) держать близко к лезвию**
- Д) хранить ножницы после работы в футляре

7. Для чего нужен шаблон?

- а) чтобы получить много одинаковых деталей**
- б) чтобы получить одну деталь

8. В каком месте листа бумаги (картона) надо размещать шаблон перед его обводкой

- А) в любом
- Б) как можно ближе к краю, но шаблон не должен выходить за край листа**

В) в центре листа

9. На какую сторону бумаги наносить клей?

А) лицевую

Б) изнаночную

10. Для чего нужен подкладной лист?

А) для удобства

Б) чтобы не пачкать стол

11. На деталь нанесли клей ПВА. Что нужно сделать раньше?

А) сразу приклеить деталь на основу

Б) подождать, пока деталь слегка пропитается клеем

12. При использовании клеящего карандаша на какую длину надо выдвинуть клеевой стержень?

А) на 2-3 мм

Б) на 1 см

В) на половину длины

Г) полностью

13. Какие виды разметки ты знаешь?

А) по шаблону

Б) сгибанием

В) сжиманием

Г) на глаз

Д) с помощью копировальной бумаги

14. При разметке симметричных деталей применяют:

А) шаблон половины фигуры

Б) целую фигуру

15. Чтобы вырезать симметричную фигуру, ты:

А) не разворачиваешь лист

Б) разворачиваешь лист

Тест по теме «работа с пластилином»

1. Как нужно оставлять ножницы на столе?

а) с закрытыми лезвиями

б) с открытыми лезвиями

в) не имеет значения

2. Как правильно передавать ножницы?

а) кольцами вперед

б) кольцами к себе

в) с раскрытыми лезвиями

3. Пластилин – это:

а) природный материал

б) материал, созданный человеком

в) приспособление для работы

4. Инструмент для работы с пластилином – это:

а) стека б) ножницы в) нитки

5. Бумага – это...

а) материал

б) инструмент

в) приспособление

6. Как называется вырезание и наклеивание деталей на основу?

а) аппликация

б) оригами

в) вышивка

7. Укажи цифрами в окошечках порядок выполнения. В каком порядке выполняют аппликацию?

- вырежи
- разметь детали
- приклей

8. Подчеркни названия инструментов.

Ножницы, пластилин, мел, молоток, бумага, ткань, игла, нитки, лопата, клей, глина.

Методы обучения:

словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный.

Формы организации ОП:

индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации занятия:

рассказ, беседа, экскурсия, встреча, выставка, защита проектов, ролевая игра, конкурс, мастер-класс, практическое занятие, физкультминутки.

Педагогические технологии обучения:

- *развивающее обучение* (способ организации обучения, при котором содержание, методы и формы учебного процесса ориентированы на всестороннее развитие ребенка);
- *проблемное обучение* (обучение, которое направлено на развитие самостоятельности ученика. Основной идеей этого подхода является построение учебной деятельности через решение познавательных учебных задач или заданий, имеющих незаполненные места, недостаточные условия для получения ответа);
- *разноуровневое обучение* (это педагогическая технология организации учебного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна, что дает возможность каждому ученику овладеть учебным материалом на разном уровне в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности каждого учащегося; это технология, при которой за критерий оценки деятельности ученика принимаются его усилия по овладению этим материалом, творческому его применению);
- *коллективная система обучения* (работа в постоянных и сменных парах, малых группах);
- *исследовательские методы в обучении* (организация поисковой, познавательной деятельности учащихся путём постановки педагогом познавательных и практических задач, требующих самостоятельного творческого решения);
- *проектные методы обучения* (развитие познавательных, творческих навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, умений ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления.);
- *обучение в сотрудничестве* (командная, групповая работа);
- *здоровьесберегающие технологии* (организация здоровьесберегающей среды на занятиях).

Алгоритм учебного занятия различных типов.

Тип занятия	Основные элементы структуры занятия
Комбинированное занятие	Организационная часть <ul style="list-style-type: none"> • Проверка знаний ранее изученного материала и

	<p>выполнение домашнего задания.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изложение нового материала. • Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.
Занятие сообщения и усвоения новых знаний	<p>Организационная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изложение нового материала и закрепление его.
Занятие повторения и обобщения полученных знаний	<p>Организационная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение обучающимися заданий и решения задач. • Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок. • Подведение итогов.
Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков	<p>Организационная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение обучающимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы. • Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения. • Самостоятельная работа обучающихся под руководством педагога. • Обобщение и оценка выполненной работы.
Занятие применения знаний, умений и навыков	<p>Организационная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом. • Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа обучающихся, оценка ее результатов.

Методические материалы:

- раздаточные материалы: трафареты, шаблоны;
- образцы природного и бросового материала;
- образцы изделий (плоских, объёмных, комбинированных);
- последовательность выполнения работы (*Приложение №2*);
- релаксационный комплекс (*Приложение №3*).

Литература, используемая при написании программы.

1. Литература по работе с природным материалом:

- Белякова О.В. «Поделки из природных материалов» М.; ООО «Издательство АСТ», 2014г.

2. Литература по работе с бумагой:

- Г. Корнева «Поделки из бумаги» М.; ИД «Кристалл», 2010г.

3. Развивающая литература:

- Агеева И.Д. «Веселые загадки для всех детских праздников» М., Творческий центр, 2012г.
- Винокурова Н. «Лучшие тесты на развитие творческих способностей» М., «АСТ -Пресс», 2014г.
- Зак А. «500 занимательных логических задач для школьников» М., ЮНВЕС, 2014г.
- Ильина В.А. «Игры, конкурсы, развлечения» Волгоград «Учитель-АСТ», 2013г.
- «Смекалка для малышей» Москва «Омега» 2012г.

Литература в кабинете:

1. Литература по работе с природным материалом:

- Гульянц Э.К., Базик И.Я. «Что можно сделать из природного материала» М.; «Просвещение», 1984г.
- Белецкая Л.Б., К.А. Боброва М., ООО «Издательство АСТ», 2007г
- Перевертень Г.И. «Сказка из листьев и лепестков», М., ООО «Издательство АСТ», 2008г
- Нагибина М.И. «Природные дары для поделок и игры», Ярославль, «Академия развития», 1998г.
- Солод Л.Е. «Искусство составлять цветочные картины» М., Эксмо, 2008г.
- Бакланова Л.В. «Поделки из природных материалов» Тула, ООО «Издательство Родничок», 2008г.

2. Литература по работе с бумагой:

- сборник «Игрушки из бумаги», М., Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000г.
- Беляков Е.А. «365 развлечений для ребёнка» М., Рольф, 2000г.

3. Развивающая литература:

- Асанин С. «Смекалка для малышей», М., Омега, 1994г.
- Винокурова Н.К. «Лучшие тесты на развитие творческих способностей» М., «АСТ-ПРЕСС», 1999г.
- Ильина В.А. «Игры, конкурсы, развлечения» Волгоград, 2001г.
- сборник «Ума палата» М., «Пионер», 1996г
- Карпенко М.Т. «Сборник загадок» М., «Просвещение», 1988г
- Вадченко Н.Л. «600 задач на сообразительность» Донецк, Сталкер, 1999г

Интернет-ресурсы:

- <http://www.o-detstve.ru/forteachers/primaryschool/handworkclass/2931.html> - Портал для детей, родителей и педагогов
- <http://masimmo.ru/post216876106/> - Картины из ткани и бумаги
- <http://stranamasterov.ru/technics/parting-off> - Страна мастеров - Торцевание
- <http://www.livemaster.ru/topic/86435-bumazhnaya-korzinka> - Ярмарка мастеров
- <http://www.by-hand.ru/group/view/386> - Творчество с детьми и для детей
- <http://luntiki.ru/blog/podelki/> - Детское творчество – аппликации, поделки из цветной бумаги, картона, пластилина
- http://www.liveinternet.ru/users/galina_gr/post274091716/ - Аппликации и поделки из природного материала
- http://www.vsehobby.ru/podelka_jozhik.html - поделки из природного материала
- <http://mama.ru/stream/creatives/81> - поделки из бросового материала
- http://www.liveinternet.ru/users/ludmila_mila_ya99/post276611710/ - панно и коллажи из природных материалов

Приложение №1

Возрастные и психические особенности детей:

- **5-7 лет**

В возрасте 6-7 лет происходит *расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов*. Ребёнок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на *весь комплекс* (цвет, форма, величина и др.)

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается *устойчивость внимания (20-25 минут)*, что приводит к меньшей отвлекаемости детей.

В 6-7 лет у детей увеличивается *объём памяти*, что позволяет им без специальной цели запоминать достаточно большой объём информации. Дети также могут самостоятельно *ставить перед собой задачу что-либо запомнить*, используя при этом простейший механический способ запоминания — повторение (шёпотом, либо про себя).

Также ребёнок может использовать более сложный способ - *логическое упорядочивание* (разложить запоминаемые картинки по группам, выделить основные события рассказа).

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой - более логичным и последовательным. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения чётче прослеживаются закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках - передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6-7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности.

Основные достижения дошкольного возраста 6-7 лет связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми, развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что и позволяет ему в дальнейшем успешно обучаться в школе. Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка. Умение выполнять мелкие движения с предметами развивается в старшем дошкольном возрасте, именно к 6-7 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон головного мозга, развитие мелких мышц кисти, поэтому работа по развитию мелкой моторики должна начинаться задолго до поступления в школу.

Развитие мелкой моторики и координации движения рук решают сразу две задачи: во-первых, косвенным образом влияют на общее интеллектуальное развитие ребенка (отсюда - развитие памяти, внимания, умения логически рассуждать), во-вторых, готовят к овладению навыком письма, что в будущем поможет избежать многих проблем школьного обучения. Особенно такие занятия необходимы детям, не посещающим дошкольные учреждения.

- **7-10 лет**

Характерными чертами для данного возраста являются: подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность, неумение долго концентрировать внимание. Преобладает непроизвольное внимание. Произвольность познавательных процессов возникает на пике волевого усилия и возможно благодаря высокой мотивации.

Наиболее значимыми мотивами обучения являются:

- «потребности во внешних впечатлениях», которые реализуются при участии взрослого, его поддержке и одобрении, что способствует созданию климата эмоционального благополучия;
- познавательная потребность, выражающаяся в желании приобретать новые знания;
- потребность в общении, принимающая форму желания выполнять важную общественно значимую деятельность, имеющую значение не только для него самого, но и для окружающих взрослых.

Приложение №2

Последовательность выполнения работы:

1. Рассмотрение и анализ образца поделки;
2. Установление поэтапной последовательности ее изготовления;
3. Подбор необходимого материала и инструментов (с помощью преподавателя или самостоятельно);
4. Выбор способа соединения частей поделки;
5. Изготовление поделки;
6. Анализ и оценка выполненной работы.

Релаксационный комплекс.**Упражнения для «пальчиковой гимнастики»**Апельсин

Мы делили апельсин
 (левая рука в кулачке, правая её обхватывает)
 Много нас – а он – один!
 Эта долька – для ежа!
 (правой рукой поочередно разжимаем пальчики на левой руке)
 Эта долька – для чижа!
 Эта долька – для котят!
 Эта долька - для утят!
 Эта долька - для бобра!
 А для волка – кожура!
 (встряхиваем обе кисти)

Котёнок.

Шёл один я по дорожке, (показываем один пальчик)
 Шли со мной мои две ножки, (показывает два пальчика)
 Вдруг на встречу три мышонка, (показываем три пальчика)
 Ой, мы видели котенка! (хлопает себя ладошками по щечкам и как бы качает ладошками голову)
 У него четыре лапки, (показываем четыре пальчика)
 На лапках - острые царапки, (царапаем ногтями поверхность того что под рукой)
 Один, два, три, четыре, пять, (на каждый счёт показываем соответствующее число пальчиков)
 Нужно быстро убежать! (двумя пальчиками, указательным и средним, убегаем по поверхности).

Курочка.

Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать
 (хлопаем ручками по коленкам)
 А за ней ребятки - жёлтые цыплятки (идём пальчиками)
 Ко-ко-ко, ко-ко-ко, не ходите далеко! (грозим пальчиком)
 Лапками гребите (загребаем ручками),
 Зёрнышки ищите (клюём пальчиками зёрнышки)
 Съели толстого жука, дождевого червяка
 (показываем ручками, какой толстый жук)
 Выпили водицы полное корытце
 (показываем, как черпаем воду и пьём).

Прогулка.

Раз, два, три, четыре, пять (загибаем пальчики)
 Мы во двор пошли гулять
 (указательным и средними пальчиками "идем" по столу)
 Бабу снежную слепили (катаем ручками "комоч")
 Птичек крошками кормили ("кормим птичек")
 С горки мы потом катались
 (ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки).
 А ещё в снегу валялись
 (кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)
 Все в снегу домой пришли (отряхиваем ладошки).

Суп поели ("едим суп"),
спать легли (ладошки под щечку).

Динамические упражнения:

Как снять усталость и избежать появления болей в спине:

1. стоя, ноги на ширине плеч. Поднимайте и опускайте плечи. Поднимая плечи, делайте вдох, опуская - выдох. Затем проделайте круговые движения плечами вперед и назад.
2. встаньте спиной к столу на расстоянии полушага, ноги на ширине плеч, руки - на столе. Не сдвигая ног с места, поверните туловище налево так, чтобы оказаться лицом к столу, и положите руки на его край - выдох. Вернитесь в исходное положение - вдох.

Как избежать появления болей в области шеи:

движения для головы и плечевых суставов - выполняются в медленном темпе, плавно, с постепенно увеличивающейся амплитудой. Каждое упражнение повторяйте 6-8 раз.

1. поднимите и опустите голову.
2. поверните голову сначала в одну, затем другую сторону.
3. наклоните голову в одну, затем в другую сторону.
4. положив кисти рук на затылок и оказывая сопротивление, попытайтесь отклонить голову назад.

Как снять усталость с плеч и рук:

Почувствовав усталость в области плечевого пояса и рук, выполняйте следующие упражнения (в медленном темпе):

1. сидя на стуле, руки на поясе. На счет 1-2 - плечи вперед, голову на грудь. 3-4 - плечи назад, сведите лопатки. Грудь выдвиньте вперед, голову назад, повторите 4-6 раз.
2. сидя на стуле. На счет 1-2-3 - руки вверх, руки в стороны одновременно с круговыми движениями расслабленными кистями, на счет 4 - руки свободно опустите вниз. Если во время занятий рукоделием руки быстро устают, делайте специальные упражнения, которые не только послужат активным, но и помогут увеличить силу и подвижность пальцев:
 1. исходное положение - пальцы сжаты в кулак. На счет 1-4 - кругообразное движение кистью влево. На счет 5-8 - то же вправо. Упражнение повторить 10-12 раз.
 2. исходное положение - пальцы выпрямлены, большой палец отведен в сторону. 10-12 раз проделайте кругообразные движения большим пальцем влево и вправо.
 3. исходное положение - пальцы выпрямлены. 10-20 раз согните и разогните пальцы в двух первых фалангах.