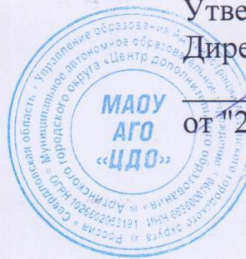


Муниципальное автономное образовательное учреждение  
Артинского городского округа  
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена:  
Заседание МС № 4  
" 04 " апреля 2022 г



Утверждена:  
Директор МАОУ АГО «ЦДО»  
Т.А. Чебыкиной  
от "24" мая 2022 г. № 121-од

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа  
«Увлекательное рукоделие»

(художественная направленность)

Для детей 7 - 10 лет  
Срок реализации – 1 месяц (4 недели)

Составитель:  
Бочкарева Светлана Геннадьевна,  
педагог дополнительного  
образования

п. Арты – 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Увлекательное рукоделие» (далее Программа) реализуется в летний период, является краткосрочной и имеет ознакомительный уровень. Темы заданий главным образом строятся по принципу изучения, познания и любования миром окружающей природы.

Программа составлена на основе следующих программ: Воронина Л.А. «Умелые руки», Бабкина Ю.С. «Занимательный труд», Вашкиршева Л.А. «Природа и Фантазия», Скакунова В.В. «Мягкая игрушка и сувенир», Еремина Т. «Моя семья, Мой город, Мой край».

Программа предусматривает занятия по развитию у обучающихся навыков рукоделия, помогает развивать объемно-пространственное мышление, чувство цвета, реализовать способности и желания ребенка. Дети пополняют свой запас знаний в ручном шитье, знакомятся с навыками работы на швейной машине, узнают базовые знания о цвете, материале, рисунке, что способствует повышению практических знаний и умений и развитию творческой активности.

Основанием проектирования данной дополнительной общеразвивающей программы послужили следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г., № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»),
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г., № ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными

возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»),

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г., № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- Устав МАОУ АГО «ЦДО».

Дополнительная общеразвивающая программа «Увлекательное рукоделие» является составительской, имеет **художественную направленность**, которая отражена в порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Программа способствует развитию личности ребёнка, его мотивации к познанию, творчеству посредством занятия увлекательным рукоделием, дает возможность ребенку попробовать свои силы в разных его видах.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что востребована со стороны родителей обучающихся. В летний период у детей больше свободного времени, чтобы уделить развитию своих способностей, выполнить работы, которые станут украшением помещений или подарком для друзей. Познакомиться с народным творчеством, выбрать приоритетное направление и максимально реализовать себя в нём с последующим освоением углубленной программы в течение учебного года.

**Адресат общеразвивающей программы.** Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 7–10 лет, это дети, пришедшие по интересу, и успешность их обучения во многом зависит от мотивации, от того личностного смысла, который они вкладывают в занятия.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (по 45 минут с десятиминутным перерывом).

Численность учащихся в группе составляет 8-10 человек, что позволяет педагогу построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

**Срок освоения** общеразвивающей программы 1 месяц, 18 учебных часов.

**Формы обучения** - сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации работы на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

Теоретические знания по всем темам программы даются в начале занятий и закрепляются в практической работе, завершается занятие просмотром работ и их обсуждением.

**Виды занятий** - беседы, конкурс, выставка, игра-путешествие и т. д.

**Формы подведения итогов реализации программы** - наблюдение, участие в конкурсе, выставка работ.

**Цель:** формирование и развитие основ художественной культуры ребенка через декоративно-прикладное творчество.

## **Задачи:**

Обучающие:

- Приобретение навыков работы с тканью;
- Приобретение навыков вышивания.

Развивающие:

- Развитие художественного вкуса, внимания, памяти, образного мышления.
- Развитие мелкой моторики пальцев рук.
- Развитие конструктивных навыков и умения.
- Развитие способности к самостоятельной работе и анализу проделанной работы.

Воспитательные:

- Воспитание терпения, воли, усидчивости, трудолюбия.
- Воспитание аккуратности.
- Воспитание самостоятельности и ответственности посредством самоконтроля и самооценки, потребности в достижении успехов в собственной деятельности.

**Формы и методы подведения итогов** реализации образовательной программы: наблюдение, участие в конкурсе, выставка работ.

Виды контроля знаний учащихся: предварительный, текущий, итоговый контроль.

Формы контроля на занятиях:

- наблюдение;
- зачёт, в ходе которого обучающиеся выполняют контрольное индивидуальное задание;
- тестирование;

Методы контроля

- метод устного контроля — в процессе которого педагог получает возможность для изучения индивидуальных особенностей усвоения учащимися учебного материала;

- метод письменного контроля (ответы на вопросы, выполнение различных чертежей выкроек, лекал и схем) дает возможность в наиболее короткий срок одновременно проверить усвоение учебного материала всеми учащимися группы, определить направление для индивидуальной работы с каждым;

- технологические карты - самостоятельная практическая проверочная работа, способствующая объективно проверить и оценить знания.

Выбор формы контроля может быть различным и зависит от индивидуальных особенностей детей, возраста, уровня подготовленности, познавательных интересов.

Итоговая работа предполагает создание работы, связанной единством замысла. Итоговая композиция демонстрирует умения реализовывать свои замыслы, творческий подход в выборе решения, способность работать в различных техниках и материалах.

Итоговая работа может быть выполнена в любой изученной технике и выбирается самими учащимися.

Критерии оценок:

5 (отлично) – учащийся самостоятельно выполняет все задачи на высоком уровне, его работа отличается оригинальностью идеи, грамотным исполнением, творческим подходом.

4 (хорошо) – учащийся справляется с поставленными перед ним задачами, но прибегает к помощи педагога. Работа выполнена, но есть незначительные ошибки.

3 (удовлетворительно) – учащийся выполняет задачи, но делает грубые ошибки (по невнимательности или нерадивости). Для завершения работы необходима постоянная помощь педагога.

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Содержание	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие.	2	1	1	Тест «Техника безопасности»
2	Лоскутная аппликация. Технология изготовления лоскутной	4	0,5	3,5	Наблюдение
3.	аппликации Мягкая игрушка.	6	0,5	5,5	Наблюдение
4.	Изготовление плоских игрушек из ткани Ручная вышивка	4	1	3	Тест «Цветоведение»
5	Итоговое занятие	2	1	1	Выставка работ
	Итого	18	4	14	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Знакомство с техникой безопасности. Инструменты и материал. Организация рабочего места. Правила поведения на занятиях. Знакомство с творческими работами учащихся, занимающихся в объединение уже много лет. Основные и дополнительные инструменты и принадлежности, необходимые для работы. Выбор ткани и номера ниток для работы. Нити мулине для вышивки.

*Практика.* Входящая аттестация. Самостоятельная практическая работа с использованием образца.

## **2. Лоскутная аппликация. Технология изготовления лоскутной аппликации.**

*Теория.* Знакомство с материалами, инструментами. Краткое сведение из истории создания изделий из лоскута. Возможности лоскутной аппликации. Декоративные открытки в технике лоскутной аппликации. Материалы для аппликации: ткань, тесьма, ленты, кружева, ножницы, кисточка, карандаш, трафарет, шаблон, линейка, клей. Правила безопасности труда и личной гигиены при работе с этими инструментами. Технология соединения деталей между собой. Общий принцип построения плоских элементов в работе. Виды дефектов и способы их устранения.

*Практика.* Изготовление шаблонов из картона или плотной бумаги. Составление композиции и зарисовка предметных группировок для декоративной открытки. Подбор цветовой гаммы, ткани. Композиция в натуральном виде на цветном фоне. Открытка, выполненная в технике «Лоскутная аппликация».

## **3. Мягкая игрушка. Изготовление плоских игрушек из ткани.**

*Теория.* Основные приёмы выполнения ручных швов. Общее сведение о тканях. Краткое сведение о производстве тканей. Определение лицевой и изнаночной сторон. Краткое сведение о профессиях шейного производства. Виды ручных швов. Правила выполнения ручных работ. Приёмы выполнения ручных стежков и строчек: прямых стежков (смёточных строчек), косых стежков (обмёточных строчек). Размер стежка. Правила безопасности труда при работе с инструментами.

*Практика.* Подбор образцов ткани по виду, цвету, назначению. Определение на образцах тканей нитей основы, лицевой и изнаночной сторон. Пошив плоских игрушек.

## **4. Ручная вышивка.**

*Теория.* Технология выполнения простейших швов. Простой тамбурный шов (цепочка). История ручной художественной вышивки, как один из самых древних видов декоративного искусства. Демонстрация образцов изделий и журналов по вышивке. Инструменты и принадлежности для работы. Материалы для вышивки. Правила безопасности при работе с ножницами, иглой, наперстком.

*Практика.* Изготовление тамбурного шва (цепочка) по образцу. Повтор ручных стежков «вперёд иглой, назад иглой, обмёточный стежок». Вышивка салфетки. Понятие об орнаменте, цвете, композиции. Вышивка «простейшие швы». Выбор ткани для салфетки, орнамент. Построение растительного и геометрического орнаментов в полоске, квадрате, прямоугольнике. Зарисовка простого узора. Перевод рисунка на ткань или носовой платочек. Выполнение узора вышивки. Обработка и заделка краёв салфетки. Стирка и утюжка вышитой салфетки.

## **5. Итоговое занятие.**

*Теория:* Беседа на тему «Умелые руки – не знают скуки».

*Практика:* Выставка работ обучающихся. Конкурсы, соревнования, кроссворды, интеллектуальные игры. Награждение самых активных участников образовательного процесса. Оформление выставки просмотр и анализ ее экспонатов.

### **Планируемые результаты**

Предметные результаты:

- правила безопасности труда;
- правила пользования инструментами: ножницами, карандашом и т.д.;
- различие и назначение материалов (бумага, картон, ткань и др.);
- умение выполнять разметку по шаблону;
- умение пользоваться инструментами;
- умение вышивать изонитью, выкладывать пряжу, изготавливать сувениры и панно;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;

Личностные результаты:

- сформированность у учащегося аккуратности в работе, внимания, терпения и трудолюбия.

### **Организационно педагогические условия**

**Условия реализации программы включает в себя:**

Кабинет, в котором проводятся занятия, просторный, светлый, оснащен необходимым оборудованием, удобной мебелью, соответствующей возрасту детей, наглядными пособиями.

#### **Кадровое обеспечение**

Данную программу может реализовать педагог, имеющий среднее специальное, высшее педагогическое образование и первую квалификационную категорию. Педагог дополнительного образования работает согласно учебному плану, осуществляет организационную работу в коллективе и с родителями по всем возникающим вопросам в области обучения, организации показательных выставок, участия в конкурсах разных уровней.

#### **Материально - техническое обеспечение**

*Инструменты необходимые для работы.*

Ножницы, линейки, простые карандаши, фломастеры, мелки, ножницы «зигзаг» для обработки края, молоток, выжигательные приборы, шило, циркуль, утюг, кисточки, иглы швейные (ручные), крючки для вязания, паяльник, аптечка, мыло, полотенце.

*Материалы.*

Картон, бумага: цветная, белая писчая, ватман, обойная, упаковочная, калька, фильтрованная, креповые, копировальная, пергаментная, гофрированная.

Клей: ПВА, КМЦ, обойный, канцелярский.

Цветная пряжа, нитки мулине, нитки цветные х/б.

Ткани: драп, вельвет, бархат, ситец, декоративная тесьма.

*Техническое оборудование:*

- Утюг;
- Иглы, крючки вязальные, пяльцы;
- Швейная машина.

**Методические материалы**

Учебно-наглядные пособия подготавливаются к каждой теме занятия. Для ведения занятий имеются книги, альбомы, журналы с иллюстрациями.

Для реализации программы используется дидактическое обеспечение:

наглядные пособия, образцы работ, сделанные учащимися;

схемы, технологические карты;

индивидуальные карточки;

учебные пособия по технологии изготовления изделий;

методические рекомендации по выполнению творческих работ;

комплекс упражнений (физминутки) для снятия локального напряжения.

[Приложение 2].

**Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

***Критерии оценки предметных результатов***

Предметные результаты	Низкий	Средний	Высокий	Форма отслеживания
Имеет представление о многообразии видов декоративно – прикладного искусства и его роли в жизни человека (вышивка простыми и декоративными ручными швами, мягкая текстильная игрушка, аппликация)	0	1	2	опрос
Знает и соблюдает правила безопасной работы иглой, ножницами, утюгом, клеем [Приложение 3]	0	1	2	наблюдение
Умеет вдвигать нитку в иглу, делать узелок,	0	1	2	анализ



закреплять нить. Выполняет простые и декоративные ручные швы: «вперёд иголку», «назад иголку», «стебельчатый», «тамбурный».				продукта деятельности
Знает и соблюдает технологию пошива мягкой текстильной игрушки (изготовление выкройки, подбор материала и вспомогательных деталей для игрушки, раскрой деталей игрушки, соединение деталей игрушки швом «назад иголку», набивка деталей наполнителем, выполнение потайного стежка, сборка деталей игрушки, украшение игрушки: отделка мордочки, бантики, одежда)	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	анализ продукта деятельности
Знает и соблюдает последовательность изготовления аппликации (подбор рисунка, изготовление эскиза будущей работы, подбор и подготовка материалов, изготовление выкроек из бумаги, раскрой деталей из фетра, присоединение деталей клеем, оформление работы в рамку)	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	анализ продукта деятельности

### *Критерии оценки метапредметных результатов*

Метапредметные результаты	Низкий	Средний	Высокий	Форма отслеживания
Проявляет индивидуальные творческие способности при изготовлении поделки: фантазию воображение самостоятельное мышление	<b>0</b> <b>0</b> <b>0</b>	<b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	<b>2</b> <b>2</b> <b>2</b>	наблюдение
Понимает и применяет полученную информацию при выполнении заданий	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	наблюдение
Стали увереннее моторные навыки, глазомер, точность движений	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	наблюдение
Проявляет коммуникативные навыки: сотрудничает в группе, оказывает взаимопомощь, уважительно строит своё общение со сверстниками и взрослыми	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	наблюдение

### *Критерии оценки личностных результатов*

Личностные результаты	Низкий	Средний	Высокий	Форма отслеживания
-----------------------	--------	---------	---------	--------------------

Проявляют познавательный интерес к декоративно-прикладному искусству	0	1	2	наблюдение
Проявляет такие качества, как: аккуратность	0	1	2	наблюдение, анализ продукта деятельности
трудолюбие	0	1	2	
терпение	0	1	2	
усидчивость	0	1	2	
умение довести начатое дело до конца	0	1	2	
силу воли	0	1	2	
уверенность в себе и своих возможностях	0	1	2	
бережливость (экономичный подход к материалу, рациональному его использованию)	0	1	2	
Проявляет уважение к чужому труду и его результатам.	0	1	2	наблюдение

### Список литературы

- Аникеева Н. Т. Воспитание игрой. – М., 1997.
- Беляева, Т.С. Коррекционная работа на уроках труда в начальных классах школы для детей с ДЦП // Дефектология № 6, 1988.
- Беляева, Т.С. Коррекционная работа на уроках труда в начальных классах школы для детей с ДЦП // Дефектология № 6, 1988.
- Бгажнокова, И.М., Бойков, Д.И., Баряева, Л.Б. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта/. – М.: Просвещение, 2007.
- Власова А. А. Рукоделие в школе. – Санкт- Петербург, Диамант, 1996.
- Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С.Выготский. – М.: Просвещение, 1991. - 275с.
- Горнова, Л.В., Бычкова, Т.Л. Студия декоративно-прикладного творчества: программы, организация работы, рекомендации/ Л.В. Горнова, Т.Л. Бычкова - Волгоград: Учитель, 2008.
- Гурбина Е.А. Занятия по прикладному искусству. – Волгоград, 2009.
- Гукасова А. М. Рукоделие в начальных классах. – М., Просвещение, 1998.
- Гильман Р.А. Иголочка и нитка в умелых руках. – М., Легпромбытиздат, 1993.
- Гиззатуллина М.А. Программа «Умелец». Набережные Челны, 2006.
- Дайн Г. Игрушек дел мастера. – Просвещение, 1994.
- Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья. Н.Н. Малофеев, О.И. Кукушкина, О.С. Никольская, Е.Л. Гончарова. – М.: Просвещение, 2013.
- Литвинец Э.Н. Учись вышивать. – М., Знание, 1991.
- Молотобарова О. С. Кружок изготовления игрушек-сувениров. – М., 1997.

Митителли К. С. Мягкая игрушка. Энциклопедия рукоделия. – М., 2000.

Нагибина М. И. Чудеса из ткани своими руками. – Ярославль, 1997.

Народное творчество: журн. – 2003, 2007.

Новоселова Н.А. «Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью».- Екатеринбург, Центр «Учебная книга»,2004.

Рондели Л. Д. Народное декоративно-прикладное искусство. – М., 1999.

Рузина,М.С. Страна пальчиковых игр. Развивающие игры для детей и взрослых. М.С.Рузина. – СПб. Кристалл, 2000.

Селевко, Г.К. Педагогические технологии на основе активизации, интенсификации и эффективного управления УВП. - М.: НИИ школьных технологий, 2005.

Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы".

Электронные образовательные ресурсы

<chrome-extension://mhjfbmdgcfjbbpaeojfohoefgiehjai/index.html>

<https://uchil.net/?cm=156929>

[www.burdamod.com](http://www.burdamod.com)

#### **Литература для детей:**

И. Агапова, М. Давыдова«Мягкая игрушка своими руками». – «Айрис Пресс», 2012.

М. Калинин «Рукоделие для детей». – Минск «Полымя», 2011.

Е.Б. Путянина «Шьем мягкие игрушки». – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2011

Деревянко Н.С. Серия «Малая энциклопедия рукоделия»». «Мягкая игрушка: Волшебный сад».- М. : «РИПОЛ КЛАССИК»; 2001.

Кочетова СВ. Серия «Малая энциклопедия рукоделия». «Мягкая игрушка: Игрушки из носочков».- М: «РОПИЛ КЛАССИК»; 2001.

Кононович Т.И. Серия «Малая энциклопедия рукоделия». «Мягкая игрушка: Веселый зоопарк».- М.: «РИПОЛ КЛАССИК»;2001.

Кононович Т.И. Серия «Малая энциклопедия рукоделия». «Мягкая игрушка: игрушки с бисером».- М.: «РИПОЛ КЛАССИК»;2001.

Фролова Т.О. Серия « Подарок своими руками». «Мягкая игрушка».- М.ЮОО «Издательство АСТ».; 2004

#### Приложение 1

Диагностические материалы к программе «Увлекательное рукоделие»

##### **1. Тест « Техника безопасности»**

Каким режущим инструментом вы будете пользоваться при работе с тканью?

а) ножом;

б) ножницами;

в) стеками;

Как должны быть расположены ножницы на столе при работе?

- а) справа, кольцами к себе;
- б) слева, кольцами от себя;
- в) на полу.

Передавать ножницы следует:

- а) остриём вперёд;
- б) кольцами вперёд с сомкнутыми концами;

В каком положении должны находиться ножницы до работы?

- а) справа от себя с сомкнутыми лезвиями;
- б) кольцами к себе;
- в) с раскрытыми лезвиями;

Где должны храниться иглы?

- а) в игольнице;
- б) в одежде;
- в) на парте;

Как следует поступить со сломанной иглой?

- а) выбросить в мусорную корзину;
- б) отдать руководителю;
- в) вколоть в игольницу;

Что нужно сделать до начала и после работы с иглой?

- а) до и после работы проверить количество игл;
- б) не загромождай рабочее место лишними вещами.

## **2. Наблюдение**

Правильно готовят рабочее место, работа с тканью, нитками, иглой, пряжей.

Аппликация

1. Устный опрос.

Что такое аппликация? От какого слова образовалось слово аппликация? Какое значение имеет аппликация в быту человека? Какие вы знаете виды аппликации по изображению?

2. Задание по карточкам: расположить номера в соответствии с последовательностью выполнения аппликации.

3. Подбор материала для работы.

4. Сборка и закрепление деталей на фоне.

## **3. Тест «Ручные швы»**

Задание: определить вид шва и поставить соответствующую цифру в окошке.

1) Тамбурный. 2) Петельный. 3) Крестик. 4) Стебельчатый.

## **4. Тест «Основы цветоделения»**

Что такое цвет ведение?

- а) наука о цветах;
- б) наука о сочетании цветовых оттенков;
- в) краски;

Сколько цветов радуги?

- а) 12;
- б) 7;

в) 9;

Беседа

**Тест «Материаловедение».** Тестирование проводится в форме игры: дети по очереди вытягивают из «цветка» лепесток с цифрой, которая обозначает номер карточки.

На карточках – различные виды материала.

Ключи к тестам:

1. Тест «Техника безопасности»

1) а; 2) а; 3) б; 4) а; 5) а; 6) б; 7) а;

3. Аппликация

1. Устный опрос.

Аппликация – это рисунок, картинка, выполненная из матерчатых лоскутков, пряжи, вырезанных по выкройкам и нашитых на основу или наклеено.

От латинского слова «прикладывание»

Применяется аппликация для украшения одежды, предметов быта, аксессуаров и создания декоративных панно.

Предметный, на нём выполняют отдельные предметы;

сюжетный, отображающей сюжет сказки;

декоративный, изображающий узор или орнамент;

5) Клеевая из ткани, из ниток, из бумаги, выполненная ручными швами или на машинке;

Тест «Название ручных швов»

Задание: определить вид шва и поставить соответствующую цифру в окошке.

1) Тамбурный. 2) Петельный. 3) Крестик. 4) Стебельчатый.

Тест «Основы цветоделения»

1) б; 2) б.

## Приложение 2

### **Комплекс упражнений (физминутки) для снятия локального напряжения**

Занятия по трудовому обучению, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультминуток (далее: ФМ) для снятия локального утомления.

Физминутки для обучающихся классов «Особый ребенок» проводятся в игровой форме.

*ФМ для улучшения мозгового кровообращения*

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

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

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

*ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук*

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

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

3. И.п. - сидя, руки вверх, 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*ФМ для снятия утомления с туловища*

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

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4 - 6 - то же в другую сторону, 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

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

*Комплекс упражнений по гимнастики для глаз*

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

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

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

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

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

### **Приложение 3**

#### **Правила техники безопасности при выполнении ручных работ (шитье, вышивка)**

*Общие санитарно-гигиенические требования при шитье игрушки:*

1. перед началом работы для удобства уберите волосы;
2. свет должен падать на рабочую поверхность с левой стороны или спереди.

*Техника безопасности при работе с тканью, нитками и фурнитурой:*

1. все рукоделие в промежутках между работой храните в товарной упаковке;

2. все мелкие детали набора храните в специальных пакетах с замком;
3. во время работы нельзя перекусывать нити зубами или рвать их руками;
4. длина нити при шитье не должна превышать длину расстояния до локтя;
5. при работе с бисером следует использовать неглубокие емкости (например, блюдце);
6. при работе с сыпучими материалами следует надевать защитную маску.

*Техника безопасности при работе с иглами, булавкам:*

1. храните иголки и булавки в определенном месте (специальной коробке, подушечке и т. д.), не оставляйте их на рабочем месте, ни в коем случае не берите иголку, булавки в рот и не вкалывайте их в одежду. Не оставляйте иголку и булавки в изделии;
2. используйте при шитье наперсток;
3. не используйте в работе ржавые иглы и булавки;
4. выкройки к ткани прикрепляйте острыми концами булавок в направлении от себя;
5. куски сломанных иголок или булавок собирайте и выбрасывайте, завернув в бумагу;
6. посчитайте количество взятых булавок перед началом работы и количество булавок по окончанию работы, оно должно совпадать;

*Техника безопасности при работе с ножницами:*

1. храните ножницы в футляре и в недоступном месте для детей;
2. во время работы не оставляйте лезвия ножниц открытыми;
3. не держите ножницы острыми частями вверх, а также не используйте их при ослабленном центральном креплении;
4. при работе внимательно следите за направлением резки. Не режьте на ходу;
5. во время работы удерживайте материал левой рукой так, чтобы пальцы были в стороне от лезвия.

*Техника безопасности при работе с электроприборами:*

1. перед работой с электроприбором проверьте исправность шнура, при наличии неполадок - устраните;
2. включайте и выключайте электроприбор, держась за корпус вилки сухими руками;
3. не оставляйте включенным электроприбор без присмотра;
4. утюг ставьте только на специальную жаростойкую подставку;
5. во время работы следите, чтобы шнур не касался подошвы утюга;
6. храните электроприбор в вертикальном положении;
7. выбирайте соответствующий составу ткани режим глажения;
8. при глажке не касайтесь рукой горячих поверхностей утюга и не смачивайте проглаживаемую ткань обильно водой.

*Техника безопасности при работе на швейной машинке:*

1. перед работой удалите из изделия иглы и булавки;
2. проверьте прочность креплений иглы и лапки;
3. по время работы расстояние до машинки должно быть 10-15 см;

4. рядом с машинкой во время работы не должно находиться посторонних предметов;
5. руки при шитье должны быть на безопасном расстоянии от движущихся деталей машинки.