

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕРЕЗОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА"

Рассмотрена на методическом совете  
протокол № 1 от 03 сентября 2018 г.  
Утверждена педагогическим советом  
протокол № 1 от 12 сентября 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ЦРТДиЮ»  
Н.Н.Бек  
приказ № 70 от 12 сентября 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ТВОРИ ДОБРО»**

возраст учащихся: 10-16 лет  
срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Процко Инна Степановна  
педагог дополнительного образования

г. Берёзовский, 2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа декоративно-прикладного творчества «Твори добро» - **художественной направленности** ориентирована на детей с ограниченными возможностями здоровья (с сохранным интеллектом) в возрасте от 10 до 16 лет, проявляющими интерес к декоративно-прикладному творчеству. Срок реализации два года.

**Актуальность программы.** В настоящее время со стороны государства большое внимание уделяется людям с ограниченными возможностями здоровья, разрабатываются программы, проекты, направленные на доступность среды, ведётся огромная работа по реабилитации данной категории людей. Особое место в этой группе занимают дети.

Жизнь ребенка с особыми потребностями протекает в сложных условиях: она в корне отличается от образа жизни и воспитания здоровых детей. Тем не менее, такой ребенок, независимо от наличия у него определенных ограничений нуждается в возможности выявления своих талантов и способностей и их проявления. И как показывает практика, среди такой категории очень много музыкально, поэтически и художественно одарённых детей. Однако, инфраструктура производства и быта, культуры и досуга, социальных услуг, как правило, не приспособлена к удовлетворению их потребностей, и дети зачастую лишены возможности быть равными среди равных.

С целью оптимизации жизненного пространства детей с особыми потребностями, проявляющими интерес к декоративно-прикладному творчеству разработана дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Твори добро».

Одной из главных задач обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями на занятиях прикладным творчеством является обогащение мировосприятия воспитанника, т.е. развитие творческой культуры ребенка (развитие творческого нестандартного подхода к реализации задания, воспитание трудолюбия, интереса к практической деятельности, радости созидания и открытия для себя чего-то нового).

Программа «Твори добро» так же направлена на решение проблемы социальной адаптации ребёнка. В процессе обучения происходит социальная реабилитация детей, проявляющаяся в том, что ребенок может участвовать во всевозможных выставках: в «Центре развития творчества детей и юношества», в городском музее, в городской библиотеке и т.д. Лучшие работы принимают участие в областном фестивале для детей с ограниченными возможностями «Рождественские встречи друзей». Все

это помогает сформировать у ребенка чувство социальной значимости и уверенности в собственных силах.

**Особенность программы.** Программа может реализовываться как индивидуально на дому, так и дистанционно через общение по скайпу и видеомастерские, что позволяет приблизить дополнительное образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка. Для этого разработана серия видеомастерских, технологические карты, дидактические пособия, позволяющие детям самостоятельно закреплять пройденный материал.

**Цель программы:** развитие интеллектуальных и творческих способностей детей с ограниченными возможностями здоровья средствами декоративно-прикладного творчества.

**Задачи:**

#### **Обучающие**

- расширять знания, умения и навыки по различным направлениям декоративно-прикладного творчества.

#### **Развивающие**

- развивать память, логическое мышление, воображение, наблюдательность, творческие способности;
- расширять кругозор;

#### **Воспитательные**

- воспитывать чувство собственного достоинства;
- содействовать преодолению отрицательных стереотипов представлений окружающих и самого ребенка о его способностях и внутреннем мире;
- содействовать развитию положительной эмоционально-волевой сферы ребенка.

**Организационно-педагогические основы обучения.** Обучение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья заниматься данным видом деятельности и наличии условий (образовательный процесс происходит преимущественно в домашних условиях).

Объём материала программы рассчитан на *два года* обучения. С годовой нагрузкой *144 часа*. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

Основная форма проведения занятия – индивидуально на дому. В процессе занятия проводится смена видов деятельности (теория - практика), соблюдаются перерывы, физкультминутки, минутки релаксации, игры для снятия напряжения и предотвращения утомляемости.

#### ***Основные этапы реализации программы***

*Программа 1-го года обучения* относится к репродуктивному уровню программ дополнительного образования. Для детей предусмотрены различные формы занятий, включающие элементы обучения и релаксации (ребенок имеет возможность отдохнуть, плавно переключиться на другой вид деятельности, чтобы не допустить потери внимания к предмету и вместе с тем подготовиться к более серьезной работе в последующем). На первом году обучения учащиеся получают начальные знания и умения работы с природным и бросовым материалом, лепки из соленого теста и пластилина, бумагопластики (торцевание и модульное оригами). Занимаются изготовлением сувениров из различных материалов и в разных техниках.

*Программа 2-го года обучения* относится к творческому уровню программ дополнительного образования, поскольку учащиеся работают по собственному замыслу, активно применяя полученные знания и умения. Участвуют в различных конкурсах и выставках (в том числе авторских).

Программа рассчитана, прежде всего, на выполнение изделий и экспонатов, степень сложности которых зависит от диагноза и индивидуальных способностей ребенка.

**Для успешной реализации программы необходимо:**

- психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса (в виде консультаций психолога);
- сотрудничество с родителями;
- соответствующее материально-техническое обеспечение.

Основным **принципом** программы является принцип индивидуального подхода к ребенку, учет его возрастных, физических, эмоциональных особенностей, учет его интересов. Программа построена на принципах доступности, занимательности, наглядности, последовательности, на принципе сотрудничества (сотрудничества ребенка с педагогом, с родителями или лицами, заменяющими их).

**Основные формы и методы работы.** Для достижения поставленной цели используются следующие формы и методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, работа с литературой, интернетресурсами); исследовательские (наблюдение, опыт, эксперимент, исследования); наглядные (демонстрация, показ); практические; важное место в программе занимает игровой метод, поскольку игра является потребностью растущего детского организма.

**Ожидаемый результат 1 года обучения.**

По итогу первого года обучения дети

**знают:**

- правила составления композиции;

- технологию работы с природным и бросовым материалом, их разновидности, инструменты, ТБ работы с клеем, шилом;
- технологию работы с пластилином;
- технологию приготовления соленого теста и правила работы с ним;
- виды бумаги: картон, ватман, калька и т.д.;
- разновидности сувениров, материал, инструменты, ТБ с ними;

**умеют:**

- выполнять предметную аппликацию из простых форм;
- выполнять панно с использованием природного и бросового материала;
- оформлять рамки для панно;
- художественно оформлять работы;
- выполнять изделия из пластилина и соленого теста: панно, животных, растительный мир;
- работать с гофрированной бумагой;
- выполнять симметричные вырезания;
- получать основные геометрические фигуры с помощью вырезания: круг, квадрат, треугольник;
- делать сгибание, сминание, гофрирование, разгибание, завиток, складку;
- пользоваться инструментами: линейкой, циркулем, ножницами, иглой;
- выполнять сувениры в разных техниках к разным календарным датам, используя различные материалы: тесто, пластилин, бумагу, природный

и

бросовый материал;

Итоговым результатом 1 года обучения становится показательная выставка «Наши первые шаги» в творческом объединении и в рамках учреждения.

**Ожидаемый результат 2 года обучения**

**Учащиеся знают:**

- правила работы с сухоцветами;
- технологию выполнения объемных изделий;
- приемы использования в лепке пластилина, соленого теста, глины. Правила работы с этим материалом;
- приемы работы с картоном;
- технологию выполнения папье-маше;
- изготовление треугольного модуля и сборку изделия из них
- разновидности сувениров, назначение подарков.

**умеют:**

- составлять эскизы панно с применением природного и бросового материала;

- самостоятельно выполнять изделия;
- выполнять панно, украшения из пластилина, соленого теста и глины, используя новые приемы;
- художественно оформлять панно и рамки;
- выполнять объемные изделия из треугольных модулей и картона;
- оформлять вазы и делать цветки георгина объемным торцеванием;
- выполнять изделия в технике папье-маше;
- самостоятельно работать с материалами и инструментами;
- выполнять сувениры в разной технике;
- работать по собственному замыслу;
- пользоваться инструментами: пробойником, шилом, резакон.

По окончании 2 года обучения учащиеся участвуют в выставках и фестивалях разного уровня (городской, областной, Всероссийский).

Расширение объема знаний, умений и навыков по декоративно-прикладному творчеству и раскрытие творческого потенциала учащихся предполагает:

- повышение социальной активности;
- положительную динамику развития познавательных психических процессов;
- сформированность устойчивого интереса к выбранному виду деятельности;
- реализацию потребности к саморазвитию, самообразованию и самостоятельности;
- сформированность чувства собственного достоинства и самоуважения;
- расширение кругозора ребенка.

**Формы контроля.** На всех этапах обучения осуществляется входной, промежуточный и итоговый контроль, в результате которого отслеживаются имеющиеся и приобретенные знания, умения, навыки и личностные качества учащихся.

На 1 году обучения ведущими формами промежуточного контроля являются: игры, викторины, конкурсы. На 2 году обучения – опрос, графические диктанты, тесты, участие в городских, областных, всероссийских выставках и фестивалях. На всех этапах контроля важным является включение детей во внутренний контроль (анализ работ, самоанализ). Итоги контроля помогают корректировать программный материал на всех годах обучения и осуществлять принцип продвижения развития личности ребенка.

Результаты развития каждого ребенка фиксируются в специальной индивидуальной карте учёта (см. раздел «Учебно-методическое обеспечение»)

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Вводное занятие:</i> - знакомство с планом работы на год; - игры на закрепление цвета, на развитие памяти и внимания.	2	1	1
2.	<i>Работа с природным и бросовым материалом:</i> - выполнение панно; - изготовление рамок для панно; -художественное оформление работ.	16	4	12
3.	<i>Лепка: пластилин, соленое тесто</i> - технология работы с пластилином; -технология приготовления соленого теста и правила работы с ним; - изготовление панно; - лепка животных; -растительный мир.	32	6	26
4.	<i>Бумагопластика, торцевание:</i> -освоение приемов сгибания, разгибания; -выполнение завитков, складок; -приемы работы с гофрированной бумагой; - выполнение объемных изделий из различных видов бумаги: насекомые, животные, растения, снежинки; - выполнение изделий в технике торцевание объемное и плоскостное: кактус, цветы, насекомые.	58	10	48
5.	<i>Изготовление сувениров:</i> -разновидности сувениров, материал, инструменты, ТБ с ними; - выполнение сувениров в разных техниках к разным календарным датам, используя тесто, пластилин, бумагу, природный и бросовый материал.	34	7	27

6.	<i>Итоговое занятие:</i> - подведение итогов, награждение учащихся по итогам учебного года.	2	2	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>

В течение учебного года могут быть внесены дополнительные темы, изменено количество часов по темам.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

- **Тема: «Вводное занятие» 2 часа**

*Т е о р и я :* Знакомство с планом работы на год.

*П р а к т и к а :* Игры на закрепление цвета «Выложи цветные полоски от светлого до темного», «Какой цвет получится, если смешать...?»; на развитие памяти и внимания «Что изменилось?», «Чего не стало?»

- **Тема: «Работа с природным и бросовым материалом» 16 часов**

*Т е о р и я :* Технология работы с природным и бросовым материалом. Их разновидности. Инструменты, ТБ работы с клеем, шилом.

*П р а к т и к а :* Выполнение панно с использованием природного и бросового материала. Оформление рамок для панно. Художественное оформление работ.

- **Тема: «Лепка: пластилин, соленое тесто» 32 часа**

*Т е о р и я:* Инструменты, материал. Технология работы с пластилином. Технология приготовления соленого теста и правила работы с ним.

*П р а к т и к а:* Выполнение изделий из пластилина и соленого теста: панно, животные, растительный мир. Практическое применение в быту изделий, выполненных из этих материалов.

- **Тема: «Бумагопластика, торцевание» 58 часов**

*Т е о р и я:* Материал (бумага разных видов, клей ПВА). Инструменты (резак, ножницы) и ТБ работы с ними. Освоение приемов сгибания, разгибания. Выполнение завитков, складок. Приемы работы с гофрированной бумагой. Применение и назначение этих изделий в быту.

*П р а к т и к а:* Выполнение объемных изделий из различных видов бумаги: насекомые, животные, растения, снежинки. Выполнение изделий в технике торцевание объемное и плоскостное: кактус, цветы, насекомые.

- **Тема: «Изготовление сувениров» 34 часа**

*Т е о р и я:* Разновидности сувениров, материал, инструменты, ТБ с ними.

*П р а к т и к а:* Выполнение сувениров в разных техниках к разным календарным датам, используя различные материалы: тесто, пластилин, бумагу, природный и бросовый материал.

- **Итоговое занятие. 2 часа**



*Т е о р и я:* Подведение итогов. Награждение. Планы на следующий учебный год. Пожелания.

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Вводное занятие:</i> - знакомство с планом работы на год; - игры на развитие пространственного мышления и воображения.	2	1	1
2.	<i>Работа с природным и бросовым материалом:</i> -закрепление ранее полученных знаний о работы с природным и бросовым материалом, их применение; - инструменты, ТБ работы с клеем, шилом -работа с компьютером; -составление эскиза панно с применением природного и бросового материала; -самостоятельное выполнение изделий; –художественное оформление работ.	18	4	14
3.	<i>Лепка: пластилин, соленое тесто, глина</i> - закрепление знаний и умений работы с пластилином; - новые приемы использования в лепке пластилина, соленого теста, глины; -выполнение панно, украшений из пластилина, соленого теста и глины, используя новые приемы; -применение в быту изделий, выполненных из разных материалов; -изготовление панно.	32	6	26
4.	<i>Бумагопластика, оригами, торцевание, папье-маше:</i> -закрепление знаний и умений,	54	10	44

	полученных ранее о материале (бумага разных видов, клей ПВА), инструментах (резак, ножницы, клей) и ТБ работы с ними; -приемы работы с картоном; -технология выполнения папье-маше; -оригами, изготовление треугольного модуля и выполнение объемных изделий из них; -оформление ваз, изготовление объемного цветка георгина в технике торцевание; -самостоятельная работа с материалами и инструментами.			
5.	<i>Изготовление сувениров:</i> -закрепление знаний о разновидностях сувениров. Материал, инструменты, ТБ с ними. Назначение подарков; -новые виды материала и способы выполнения сувениров и подарков; -работа по замыслу учащихся.	36	7	29
6.	<i>Итоговое занятие:</i> - подведение итогов, награждение учащихся по итогам учебного года.	2	2	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### **1.Тема: «Вводное занятие» 2 часа**

*Т е о р и я :* Знакомство с планом работы на год.

*П р а к т и к а :* Игры на развитие пространственного мышления и воображения «На что похожа эта фигура?», «Что получится, если добавить...?».

#### **2.Тема: «Работа с природным и бросовым материалом» 18 часов**

*Т е о р и я :* Закрепление ранее полученных знаний о работе с природным и бросовым материалом. Их применение. Инструменты, ТБ работы с клеем, шилом. Получение новой информации о работе с этими материалами (работа с компьютером).

*Практика*: Составление эскиза панно с применением природного и бросового материала. Самостоятельное выполнение изделий. Художественное оформление работы.

**3.Тема: «Лепка: пластилин, соленое тесто, глина» 32 часа**

*Теория*: Инструменты, материал. Закрепление знаний и умений работы с пластилином. Новые приемы использования в лепке пластилина, соленого теста, глины. Правила работы с этим материалом.

*Практика*: Выполнение панно, украшений из пластилина, соленого теста и глины, используя новые приемы. Применение в быту изделий, выполненных из разных материалов.

**4.Тема: «Бумагопластика, оригами, торцевание, папье-маше» 54 часа**

*Теория*: Закрепление знаний и умений, полученных ранее о материале (бумага разных видов, клей ПВА), инструментах (резак, ножницы, клей) и ТБ работы с ними. Приемы работы с картоном. Технология выполнения папье-маше. Изготовление треугольного модуля и сборка изделия из них. Оригами.

*Практика*: Выполнение объемных изделий из треугольных модулей и картона. Изготовление цветка георгина объемным торцеванием. Выполнение предметов в технике папье-маше. Самостоятельная работа с материалами и инструментами. Применение изделий в быту.

**5.Тема: «Изготовление сувениров» 36 часов**

*Теория*: Закрепление знаний о разновидности сувениров. Материал, инструменты, ТБ с ними. Назначение подарков.

*Практика*: Выполнение сувениров в разной технике. Новые виды материала и способы выполнения сувениров и подарков. Работа по замыслу учащегося.

**6. Итоговое занятие 2 часа**

*Теория*: Подведение итогов. Награждение. Предложения.

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Для реализации программы созданы необходимые условия:**

- имеется компьютер;
- иллюстративный материал \альбомы, таблицы, схемы, слайды\;
- раздаточный материал \эскизы, шаблоны, трафареты, лекала и т.д.\;
- наглядный материал \образцы, ребусы, рисунки, фотографии и т.д.;
- технологический материал \инструкции по технике безопасности, цветовой круг, образцы по материаловедению, технологические карты\;
- информационно-методический материал \литература, журналы, методические разработки, тесты, материал по физминуткам\;
- при работе с бумагой: ножницы, клей, цветная бумага, шило, нож,

линейка, карандаши, циркуль;

### **Методические материалы к программе**

- Бумагопластика (методическое пособие);
- Альбом «Экспонаты, выполненные учащимися т/о «Художественная мастерская»;
- Диагностические материалы;
- Папка «Бумажная пластика»;
- Альбом с материалом презентаций учащихся по темам программы;
- Технологические карты по выполнению изделий;
- Видеоматериалы.

### **Терминологический словарь**

**Аппликация** - создание художественных изображений наклеиванием, нашиванием на ткань или бумагу разноцветных кусочков какого-либо материала, изображение, узор, созданный таким способом.

**Шаблон** - образец, путь когда получается гарантированный продукт с заданными свойствами

**Эскиз** - предварительный набросок, рисунок

**Папье-маше** - техника выполнения изделий из бумаги в несколько слоев (от 4 до 10 слоев) с помощью клея. Папье-маше очень податливый материал, он находит очень широкое применение во многих странах мира. Техникой папье-маше изготавливают вазы, подносы, шкатулки, игрушки.

**Природный материал** – материал, который растет в природе. Его можно использовать для выполнения панно, композиций. Это - листья, шишки, трава, веточки, мох, камни, ракушки, плоды растений и т.д.

**Бросовый материал** – бросовый материал находится под рукой: яичные контейнеры, скорлупа, пластиковые и стеклянные бутылки, твердые пакеты из-под молочных продуктов, соков и многое другое являются прекрасным, бесплатным поделочным материалом. Поделки из бросового материала помогут ценить каждую мелочь.

**Торцевание** – вид творчества, аппликационная мозаика. Торцевание бывает плоскостным и объемным, на пластилине и с помощью клея. Материалы для торцевания: бумага, природный материал - шишки, ракушки и т.д.

**Оригами** – вид декоративно-прикладного искусства складывания фигурок из бумаги. Оригами предписывает использование одного листа бумаги без применения клея и ножниц.

**Оригами модульное** — создание объёмных фигур из треугольных модулей оригами, придуманных в Китае. Целая фигура собирается из множества одинаковых частей (модулей). Каждый модуль складывается по правилам классического оригами из одного листа бумаги, а затем модули соединяются

путем вкладывания их друг в друга. Иногда для прочности добавляют клей. Появляющаяся при этом сила трения не даёт конструкции распасться.

**Пластилин, глина** – пластичный материал для лепки

**Шар, цилиндр, пирамида** – геометрические фигуры

**Циркуль, карандаш, линейка** – инструменты для рисования и черчения

**Игры и упражнения**

**для снятия напряжения в процессе занятия**

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

Все упражнения лучше **делать под музыку** и вместе с ребенком, ему будет веселее и понятнее.

### ***Дыхательное упражнение***

- Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды.
- Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.
- Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее.

### ***Упражнение «Задуй свечу»***

- Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.
- Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у». Повторите упражнение 5-6 раз.

### ***Упражнение «Ленивая кошечка»***

- Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.
- Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».

Также повторите упражнение несколько раз. Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения.

#### ***Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»***

- Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.
- Быстрым и непрерывным движением предплечья тряхи кистями, как тряпочками (5-10 секунд). *Перед упражнениями детям полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.*

#### ***Упражнение «Лимон»***

- Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
- Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.
- Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой. Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

*Я возьму в ладонь лимон.*

*Чувствую, что круглый он.*

*Я его слегка сжимаю –*

*Сок лимонный выжимаю.*

*Все в порядке, сок готов.*

*Я лимон бросаю, руку расслабляю.*

#### ***«Дудочка»***

Пусть ребенок представит, что он **играет на воображаемой дудочке**. Пусть он наберет в легкие побольше воздуха, вытянет губы трубочкой и «поднеся к ним дудочку» потихоньку выдувает в нее воздух. При этом можно произносить протяжный звук «у», имитируя звук дудочки.

#### ***«Солнечный зайчик»***

Предложите малышу представить, что ему в глаза **светят солнечным зайчиком**. Объясните ребенку, что нужно зажмуриться, чтобы глазки не заболели. Дальше пусть малыш представит, что зайчик «скачет по личику», и его нужно погладить на щеках, лбу, носике и подбородке.

#### ***«Любопытная Варвара»***

**«Любопытная Варвара смотрит влево** (поворачиваем голову влево и 1-2 секунды удерживаем в таком положении), **смотрит вправо** (то же упражнение, только голова вправо).

**А потом опять вперед** – тут немного отдохнет (голову поворачиваем вперед и смотрим перед собой 1-2 секунды).

**А Варвара смотрит вверх** дольше всех и дальше всех! (поднимаем голову вверх и смотрим на потолок 3 секунды).

**Возвращается обратно – расслабление приятно!** (возвращаемся в исходное положение – взгляд вперед).

**А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!** (голову медленно опускаем вниз и прижимаем подбородок к груди).

**Возвращаемся обратно – расслабление так приятно!»** (голову опять поднимаем и смотрим перед собой, мышцы расслабляем).

**«Урони руки»**

Пусть малыш поднимает руки в стороны и немного наклониться вперед. Сделайте счет раз-два-три и скажите ребенку дать рукам свободно упасть, а плечи напрячь, пусть руки свободно качаются, пока сами не остановятся.

**«Мельница»**

Пусть малыш ручками имитирует мельницу: руки нужно вытянуть и делать ими маховые движения вперед и вверх, потом назад и вверх, и так пару кругов.

**«Палуба»**

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

**«Снежная**

**баба»**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Власова А. А. От умения к мастерству [Текст] / А.А.Власова. - Санкт-Петербург, 1993 – 87с.
2. Гагарин Б. Конструирование из бумаги [Текст] / Б.Гагарин. - Ташкент 2005г.- 46с.
3. Гин А. А. Приемы педагогической техники [Текст] / А.А.Гин.- "Вита", 2000 -54с.
4. Гибсон Поделки (рубрика «Наши руки не знают скуки») [Текст] / Гибсон. - 1997г.- 56с.
5. Джексон Д. Поделки из бумаги [Текст] / Д.Джексон. - Москва 1997г. – 43с.
6. Нагибин М. Плетение для детворы из ниток, прутьев и коры [Текст] / М.Нагибин. - Ярославль 2004 – 47с.
7. Нагибин М. Чудеса из ткани своими руками [Текст] /М.нагибин. - Ярославль 2004 – 47с..
8. Цирулик Н.А. Уроки творчества, Учебник для 2 класса, 3-е изд.[Текст] /Н.А.Цирулик. - Самара, Издательство «Учебная литература», 2005. – 112 с.
9. Януш Корчак. Как любить ребенка [Текст] /Януш Корчак. - Москва, 1990 – 56 с.

### Для детей:

1. Барта Ч. 200 моделей для умелых рук [Текст] / Ч.Барта. – С - П. 1997г.- 102с.
2. Дженкинс Дж. Поделки и сувениры из бумажных ленточек [Текст]: пер. с англ. /Джейн Дженкинс. – М.: Мой мир, 2008.- 80с.: цв. ил.
3. Шептуля А.Э. Обереги своими руками: укрась и защити свой дом [Текст] /Анджело Шептуля. – М.: Эксмо, 2007.-64с.: ил.
4. Чибрикова О.В. Подарки к праздникам. Делаем сами [Текст] / О.В.Чибрикова. – М.; Изд-во Эксмо, 2006.- 80с., ил.- (Азбука рукоделия).