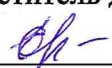


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕРМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПЕРМСКОГО КРАЯ**

МАОУ «Платошинская средняя школа»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 /Нагуманова Е.А./

Протокол согласования №1 от 29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Платошинская

средняя школа»  /Е.Л. Козлова/

Приказ № 258 от 29 августа 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

Творческого объединения

«СТУПЕНЬКИ РОСТА»

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации :1 год

составитель:

Кощеева Галина

Николаевна,

учитель технологии

первой квалификационной категории

Курашим, 2025г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Ступеньки роста» реализует художественное направление внеурочной деятельности и имеет стартовый уровень сложности. Программа кружка разработана на основе следующих документов:

- Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 годы (от 15.05.13);

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»

Данная программа дополнительного образования рассчитана на детей с лёгкой степенью умственной отсталости 9-14 лет.

Основу деятельности кружка составляет ручной труд учащихся. Работа занятий в кружке планируется так, чтобы она не дублировала программный материал по предмету ТРУД (Технология), а чтобы внеклассные занятия расширяли и углубляли сведения по работе с бумагой и картоном, тканью, пластилином, а также по работе с другими материалами, совершенствовали навыки и умения, получаемые детьми на уроках. Работа организовывается с учётом опыта детей и их индивидуальных особенностей.

Важно, чтобы в работе дети могли проявить выдумку, творчество, фантазию, что, несомненно, будет способствовать повышению эффективности труда. Правильно поставленная работа кружка имеет большое воспитательное значение. У детей развивается чувство коллективизма, ответственности и гордости за свой труд, уважение к труду других. Дети, видя готовые поделки, сравнивают их, находят достоинства и недостатки, критически подходят к своей работе. Особенно важно, что дети познают значимость своего труда, его полезность для окружающих. На каждом занятии должны решаться задачи общеобразовательного, воспитательного и коррекционно-развивающего характера, сообщаться познавательные сведения о материалах и инструментах.

Очень важно познакомить родителей с планом работы кружка. Они помогут заранее подготовить нужные материалы к работе. Тесная связь семьи и школы будет способствовать воспитанию школьников.

Актуальность программы.

К сожалению, в настоящее время идет увеличение количества детей, имеющих особенности психофизиологического развития, у них имеется отставание и в развитии отдельных положительных качеств личности, и норм нравственного поведения, формирование которых составляет необходимую часть внеурочной деятельности.

Дети с нарушениями в развитии нуждаются в коррекции недостатков умственного развития и социальной адаптации. Этому способствует работа в кружке, так как ручной труд доступен и понятен детям с ограниченными возможностями здоровья, и обеспечивает разностороннюю работу всех анализаторов. Чем разнообразнее будут трудовые навыки учащихся, тем легче будет проходить социальная адаптация детей вобществе. Изготовление различных поделок вызывает эмоциональный отклик у детей, оживляет интерес к трудовой деятельности, формирует образное видение окружающего мира, воспитывает волю и характер, развивает художественно-творческие способности.

В процессе ручного труда осуществляется исправление недостатков познавательной деятельности: наблюдательности, воображения, речи, пространственной ориентировки, а также недостатков физического развития, особенно мелкой моторики рук.

Цель программы: создание оптимальных условий для удовлетворения творческих интересов обучающихся с ОВЗ, а также развития личности творчески воспринимающей и преобразующей окружающую действительность средствами декоративно-прикладного творчества

Образовательные задачи:

- сообщение познавательных сведений о труде и отдельных профессиях;
- формирование знаний о различных видах ручного труда;
- ознакомление с поделочными материалами, используемыми на занятиях кружка, их физическими и художественно-выразительными свойствами;
- обучение работе с инструментами и приспособлениями, применяемыми в обработке того или иного поделочного материала;
- обучение доступным приемам и способам обработки поделочных материалов;
- ознакомление с правилами безопасности и санитарно-гигиеническими требованиями.

Коррекционно – развивающие задачи:

- повышение познавательной активности: развитие зрительного, слухового восприятия, наблюдательности, воображения, речи, пространственной ориентировки и пространственных представлений;
- коррекция недостатков мыслительной и речевой деятельности, которая выражается в формировании общетрудовых умений: ориентироваться в задании, планировать ход работы над изделием, контролировать свою работу;
- компенсация недоразвития эмоционально-волевой сферы;

- коррекция недоразвития моторных функций.

Воспитательные задачи:

- воспитание отношения к труду как к первой жизненной потребности посредством развития интереса, положительной мотивации и эмоционального настроя к труду, подведение ребенка к пониманию того, что труд необходим всюду;
- воспитание положительных качеств ученика (трудолюбие, настойчивость, умение преодолевать трудности и помогать другому, умение работать в коллективе);
- воспитание уважения к своему труду и к труду других людей;
- воспитание культуры труда.

В зависимости от поставленных задач на занятии используются разнообразные методы, формы, приемы обучения – рассказ, беседа, иллюстрация, информационно-коммуникационные технологии, практическая работа, коллективная и групповая, индивидуальный подход к каждому ребёнку. Для детей с проблемами в развитии очень важны наглядно-действенные методы организации деятельности, они развивают творческое мышление, фантазию, дают возможность на практике проверить свои силы в ручном труде.

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения — это сообщение нового материала, информация познавательного характера о видах декоративно-прикладного искусства, общие сведения об используемых материалах. Практические работы включают изготовление, разметку, лепку, пошив и оформление поделок. Решения творческих и технологических задач не должны быть слишком трудоемкими и утомительными. Как правило, они рассчитаны на непродолжительный отрезок времени и выполняются в течение одного - двух занятий. Вся работа должна носить целенаправленный характер, способствовать развитию самостоятельности учащихся при выполнении трудовых заданий, подготавливать их общетехническому труду, который осуществляется на базе школьных мастерских. Занятия тесно связаны с уроками чтения и развития речи, рисования, математики.

Продолжительность реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год: 68 часов (2 часа в неделю).

Оценка качества освоения материалов

Контроль результатов освоения программы учащимися осуществляется в зависимости от уровня обучения на основе следующих критериев:

1. Развитие познавательной активности в творческой деятельности.
2. Развитие творческой самостоятельности.
3. Развитие мелкой моторики руки.

Формы контроля результатов: педагогическое наблюдение, тестирование, выставочная и конкурсная деятельность.

В программе учтены особенности современных детей и подростков –гиперактивность, насыщение информацией, быстрая утомляемость. Проблема решается чередованием видов деятельности, введением здоровьесберегающих технологий – физкультурных пауз, элементы корригирующей гимнастики, комплексы упражнений для снятия напряжения с глаз и спины.

Планируемые результаты.

Учащиеся могут овладеть следующими навыками:

Личностные результаты:

- развитие интереса, положительной мотивации, эмоционального настроения и ответственного отношения к труду;
- развитие навыков сотрудничества;
- совершенствовать и развивать эмоциональную сферу учащихся, вызывать у них эстетические чувства и переживания, учить получать удовольствие от результатов собственного творчества;
- воспитывать у детей сенсорную культуру, личное отношение к воспринятому, обогащать опыт жизни эстетическими впечатлениями; развивать эстетический вкус;
- приучать школьников к нравственно-эстетическим оценкам и аргументированным суждениям;
- понимания причин успешности /неудачи/ в своей работе.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе коллективного обсуждения заданий, образцов;
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания материалов и инструментов;
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану с опорой на предметно-операционный план, инструкционную карту, схему, цветные иллюстрации;
- контролировать свою работу (определять правильность действий и результатов, оценивать качество готовых изделий).

Познавательные:

- находить ответы на вопросы;
 - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
 - проявлять свои теоретические, практические умения и навыки при подборе и переработке материала;
 - понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем с помощью учителя;
 - группировать, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям;
 - умение высказывать своё отношение к получаемой информации.
- Коммуникативные:

- учиться работать в паре, группе;
- выполнять различные роли (лидера, исполнителя);
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Предметные результаты.

Учащиеся могут овладеть следующими знаниями и умениями:

- самостоятельно ориентироваться в задании,
- сравнивать образец с натуральным объектом;
- составлять план работы самостоятельно и по вопросам учителя;
- подбирать материалы и инструменты;
- придерживаться плана при выполнении изделия;
- осуществлять необходимые контрольные действия;
- делать отчет о последовательности изготовления изделия;
- делать отчет о технологии изготовления отдельных частей изделия по вопросам учителя с употреблением в речи технических терминов;
- анализировать свое изделие и изделие товарища; ориентироваться при выполнении плоскостных и объемных работ, правильно располагать детали, соблюдать пропорции;
- употреблять в речи слова, обозначающие пространственные признаки предметов, и слов, обозначающих пространственные отношения предметов;
- осуществлять контрольные действия на глаз, с помощью мерочки и линейки.
- правила ТБ при работе с бумагой, тканью, проволокой, клеем, ножницами, иголкой, кусачками, шилом, плоскогубцами;
- свойства материалов: бумаги, ткани;
- приемы соединения деталей;
- названия инструментов;
- элементарные сведения о профессиях: слесаря, столяра, швеи.

Собственные результаты дети оценивают, просматривая накопленные изделия в кабинете, делая мини-выставки для родительских собраний, классных часов. Дети могут дарить свои работы в качестве подарков и сувениров к разным праздникам своим родителям, друзьям, сотрудникам школы. Планируется участие детей в конкурсах и выставках разного уровня.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Наименование критерия	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Развитие познавательной активности в творческой деятельности.	Присутствует устойчивый познавательный интерес, богатое воображение. Легко и быстро увлекается новым делом. Способность к предложению новых идей и их реализации.	Испытывает потребность в изучении новых видов деятельности. Может придумать интересные идеи, но очень часто не может оценить их и выполнить.	Не проявляет интерес к творчеству. Не испытывает радости открытия. Слабо развито воображение.
Развитие творческой самостоятельности.	Самостоятельно ставит цели и задачи и решает их на высоком уровне.	Ставит перед собой цели и задачи, решает их с незначительной помощью педагога.	Выполняет работу с помощью педагога.
Развитие тонкой моторики руки.	Развитие руки позволяет решать сложные задачи на высоком уровне аккуратно и точно.	Развитие руки позволяет решать простые и средние задачи с незначительными ошибками, достаточно аккуратно.	Развитие руки позволяет решать простые и средние задачи со значительными отклонениями от идеала, небрежно.

Содержание программы.

Предусмотрены следующие виды работ:

- работа с природными материалами;
- работа с бумагой и картоном;
- работа с текстильными материалами.
- работа с пластическими материалами.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля аттестация
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	2	Тест памятка
2	Работа с природными материалами	4	10	14	Наблюдения Конкурсы, выставки
3	Работа с бумагой и картоном	2	14	16	Наблюдения Конкурсы, выставки
4	Работа с текстильными материалами	4	16	20	Наблюдения Конкурсы, выставки
5	Работа с пластическими материалами (пластилин, солёное тесто, глина)	2	12	14	Наблюдения Конкурсы, выставки
6	Итоговое занятие	1	1	2	Конкурсы чаепитие

Краткое содержание программы

Раздел	Краткое содержание	Объекты труда
Вводное занятие.	Знакомство с программой кружка. Инструктажи по технике безопасности.	Памятки по технике безопасности с разными инструментами.

Работа с природными материалами	Познавательные сведения. Свойства материалов, используемые при работе: цвет, форма, величина. Виды соединения. Инструменты, применяемые при работе: шило, нож (у учителя), ножницы, кисть. Применение и назначение материалов. Отходы в сочетании с природными материалами (бумага, обрезки кожи, проволока, поролон и др.). Организация рабочего места и соблюдение санитарно-гигиенических навыков. Правила безопасной работы.	Панно из природных материалов. Букеты из осенних листьев, ягод и цветов. Экскурсия. Сбор листьев для засушивания. Сбор шишек. Поделки из шишек и семян.
Работа с бумагой и картоном	Познавательные сведения о бумаге и картоне, его свойствах, применении и обработке. Правила безопасной работы. Применение шаблона, линейки и циркуля в процессе разметки бумаги и картона. Знакомство с техникой оригами, бумагопластикой, бумагоскатыванием.	Оригами, аппликации, елочные игрушки, гирлянды, поздравительные открытки, композиции, предметы быта и др.
Работа с текстильными материалами	Познавательные сведения. Назначение косого обметочного стежка. Нитки, ткан их свойства и назначение. Инструменты, применяемые при работе с текстильными материалами. Организация рабочего места, соблюдение санитарно-гигиенических требований. Правила безопасной работы. Знакомство с разными видами швов. Ремонт одежды.	Поделки из хлопчатобумажных и шерстяных тканей, ягоды, шарики и человечки из ниток, игольница, закладка и салфетка с вышивкой, простейшие мягкие игрушки, аппликации из текстильных материалов и др.
Работа с пластическими материалами (пластилин, солёное тесто, глина)	Сведения о назначении и применении глины в промышленности. В ходе лепных работ дети знакомятся с геометрическими телами изделия соответствующей. Знакомство с техникой - пластилинография.	Посуда, фигурки животных, птиц из пластилина, макеты. Поделки в технике - пластилинография. Плоские изделия из солёного теста.
Итоговое занятие.	Подведение итогов: Что узнали? Чему научились? Выставка лучших работ. Приглашение родителей на выставку.	

Календарно-учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	04	14.00-15-30	Беседа, инструктаж экскурсия	2	Вводное занятие. Инструктаж. Экскурсия. Сбор природных материалов. Организация сушки и хранения	Каб.3	Беседа, тест, памятка
Сентябрь	11	14.00-15-30	Просмотр презентации	2	Поделки из природных материалов. Подготовка материалов к работе.	Каб. 3	Беседа, наблюдение
Сентябрь	18	14.00-15-30	Практическая работа	2	Коллективная работа «Золотая осень» из природных материалов.	Каб. 3	Наблюдение, выставка
Сентябрь	25	14.00-15-30	Практическая работа	2	Аппликация из сухих листьев по замыслу	Каб. 3	Наблюдение, проект
Октябрь	02	14.00-15-30	Практическая работа	2	Изготовление из скорлупы ореха игрушек « Рыбка», «Кораблик»	Каб. 3	Защита проектов
Октябрь	09	14.00-15-30	Практическая работа	2	Цветы из природных материалов.	Каб. 3	Выставка работ
Октябрь	16	14.00-15-30	Практическая работа	2	Коллективная композиция из цветов, изготовленных из природных материалов	Каб. 3	Защита проектов
Октябрь	23	14.00-15-30	Практическая работа	2	Фоторамка, украшенная разными ракушками.	Каб. 3	Наблюдение
Октябрь	30	14.00-15-30	Беседа Наблюдение Эксперименты	2	Познавательные сведения о бумаге. Виды и свойства бумаги и картона. Эксперименты с бумагой	Каб. 3	Беседа наблюдение
Ноябрь	06	14.00-15-30	Практическая работа	2	Объемная аппликация из бумаги	Каб. 3	Защита проектов
Ноябрь	13	14.00-15-30	Практическая работа	2	Коллективное панно «Животные Пермского края»	Каб. 3	Выставка работ
Ноябрь	20	14.00-15-30	Практическая работа	2	Мозаика из обрывных кусочков бумаги.	Каб. 3	Наблюдение

Ноябрь	27	14.00-15-30	Просмотр презентации, беседа	2	Оригами. История возникновения.	Каб. 3	Викторина
Декабрь	04	14.00-15-30	Практическая работа	2	Изготовление композиции (макета) к сказке «Теремок» из складных бумажных фигурок.	Каб. 3	Выставка
Декабрь	11	14.00-15-30	Практическая работа	2	Изготовление новогодних игрушек	Каб. 3	Наблюдение
Декабрь	18	14.00-15-30	Практическая работа	2	Изготовление новогодних игрушек	Каб.3	Конкурсы
Декабрь	25	14.00-15-30	Просмотр и обсуждение видеоролика, коллекции ниток.	2	Работа с нитками. Свойства ниток.	Каб. 3	Опрос
Январь	15	14.00-15-30	Практическая работа	2	Аппликация из ниток для вязания.	Каб. 3	Наблюдение
Январь	22	14.00-15-30	Практическая работа	2	Аппликация из плетеных косичек	Каб. 3	Конкурсы
Январь	29	14.00-15-30	Практическая работа	2	Сувениры и обереги из ниток.	Каб. 3	Выставка работ
Февраль	05	14.00-15-30	Практическая работа	2	Аппликация из ткани.	Каб. 3	Конкурсы
Февраль	12	14.00-15-30	Практическая работа	2	Шьём прихватку.	Каб. 3	Наблюдение
Февраль	19	14.00-15-30	Практическая работа	2	Шьём прихватку.	Каб. 3	Защита проектов
Февраль	26	14.00-15-30	Практическая работа	2	Игрушка «Кукла - скрутка».	Каб. 3	Выставка
Март	05	14.00-15-30	Практическая работа	2	Узелковая кукла.	Каб. 3	Беседа, наблюдение
Март	12	14.00-15-30	Просмотр и обсуждение	2	Правила и техника работы с пластилином	Каб. 3	Опрос

			презентации				
Март	19	14.00-15-30	Практическая работа	2	Картина из пластилиновых жгутиков.	Каб. 3	Конкурсы
Март	26	14.00-15-30	Практическая работа	2	Картина из пластилиновых жгутиков.	Каб.3	Выставка
Апрель	02	14.00-15-30	Практическая работа	2	Пластилинография по собственному замыслу.	Каб.3	Защита проектов
Апрель	09	14.00-15-30	Практическая работа	2	Коллективное изготовление композиции (макета) к сказке «Медвежья нянюшка» из пластилина.	Каб.3	Конкурсы
Апрель	16	14.00-15-30	Практическая работа	2	Изготовление брелоков и значков из воздушного пластилина	Каб.3	Конкурсы
Апрель	23	14.00-15-30	Практическая работа	2	Лепка из солёного теста.	Каб.3	Конкурсы
Май	07	14.00-15-30	Практическая работа	2	Лепка из солёного теста.	Каб.3	Защита проектов
Май	15	14.00-15-30	Практическая работа	2	Аппликация из пластилиновых шариков	Каб.3	Конкурсы
Май	22	14.00-15-30	Игровая программа	2	Итоговое занятие. Выставка работ. Чаепитие.	Каб.3	Выставка лучших работ

Методическое и материально – техническое обеспечение.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое оснащение занятий

Для реализации программы необходимо наличие оборудованного для занятий помещения, с достаточным уровнем освещённости, удобные рабочие места для каждого ученика и, кроме того, наличие необходимых материалов, оборудования и инструментов:

- ножницы,
- цветные карандаши, фломастеры,
- различные виды бумаги, картон
- линейки.
- разнообразные нити и веревки,
- шёлковые и пропиленовые ленты нескольких цветов, шириной 0,5-2 см,
- скотч,
- нитки разных цветов
- ткань разных фактур и расцветок
- клей ПВА

Методическое обеспечение

- методические материалы (разработки тем, отдельных занятий, бесед и т.д.);
- дидактические материалы (наглядные пособия, репродукции, оригинальные работы и т.д.).
- Карты с образцами оригами
- Методическая разработка «Сувенир из ниток»
- Коллекции бумаги, ниток и тканей
- Обучающие видео по основным приемам работы с бумагой, нитками, тканью

Список литературы:

- Кузнецова Л.А. Технология: Ручной труд: 4 класс: Учебник для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.- 2-е изд.- Санкт- Петербург:филиал издательства «Просвещение», 2013 год
- Кузнецова Л.А. Технология: Ручной труд: 4 класс: Рабочая тетрадь для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.– СПб.:филиал изд-ва «Просвещение», 2012
- Кузнецова Л.А. Технология: Ручной труд: 4 класс: Методические рекомендации. Пособие для учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида и родителей.- 2-е изд. – СПб.: филиал изд-ва «Просвещение», 2013 год
- Кузнецова Л.А. Технология: Ручной труд: 3 класс: Учебник для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.- 2-е изд.- Санкт- Петербург:филиал издательства «Просвещение», 2013 год
- Кузнецова Л.А. Технология: Ручной труд: 3 класс: Рабочая тетрадь для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.– СПб.:филиал изд-ва «Просвещение», 2012
- Кузнецова Л.А. Технология: Ручной труд: 3 класс: Методические рекомендации. Пособие для учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида и родителей.- 2-е изд. – СПб.: филиал изд-ва «Просвещение», 2013 год
- Долженко Г. И. 100 оригами/ Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг,2002. – 224с.
- Соколова С. В. Игрушки из бумаги. – М. : Изд – во Эксмо; СПб.: Валери СПД,2006. – 224с.
- Проснякова Т. Н. Технология. Творческая мастерская: Учебник для 4 класса. – 4-еизд. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Фёдоров», 2010. – 120 с.
- Цирулик Н.А. , Проснякова Т.Н. Технология. Умные руки: Учебник для 1 класса. –3-е изд., испр. и доп. - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Фёдоров», 2008. – 88 с.
- Цирулик Н.А. , Проснякова Т.Н. Технология. Умные руки: Учебник для 2 класса. –3-е изд., испр. и доп. - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Фёдоров», 2008. – 112 с.

Оборудование:

- компьютер, принтер, сканер, проектор.

УПРАЖНЕНИЯ, СНИМАЮЩИЕ УТОМЛЕНИЕ С ГЛАЗ

I Комплекс

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

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

II Комплекс

1. Стоя, смотреть прямо перед собой 2-3 секунды. Затем поставить палец руки на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 10 раз. Упражнение снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Тем, кто пользуется очками, надо выполнять упражнения не снимая их.
2. Сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко 1-2 секунды. Повторить 3-4 раза.
3. Несколько секунд посмотреть вдаль, окинуть взглядом горизонт.

Данные упражнения можно использовать также для снятия утомления глаз при работе с бумагой, тканью и нитками.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА

Данный комплекс упражнений быстро снимает усталость от занятий.

Если устали руки

1. Опустить руки вдоль тела, расслабить их и потрясти кистями 8-10 секунд.
2. Сделать маховые движения расслабленными руками вперед и назад (7-10 раз).
3. Пошевелить раздвинутыми пальцами во всех направлениях, затем размять пальцами левой руки кисть правой и наоборот.

Если устала спина

1. Стоя или сидя поочередно поднимать правое и левое плечо до уха (10 раз).
2. Стоя делать круговые движения тазом в одну, а затем в другую сторону (7-10 раз).
3. Сделать 7-8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.
4. Руки на поясе, ноги широко расставить. Попеременно сгибать в колене то правую, то левую ногу, перенося на нее центр тяжести.