

Отдел образования Сосновоборского района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Центр детского творчества
Сосновоборского района Пензенской области

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБУ ДО ЦДТ
Сосновоборского района
Протокол № 1 от 26.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ЦДТ
Сосновоборского района
С.В. Федорова
Приказ № 29 от 26.08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНА

Советом МБУ ДО ЦДТ
Сосновоборского района
Протокол № 7 от 26.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мир вышивки»**

**Возраст 8 - 12 лет, срок реализации – 2 года
Художественная направленность
Стартовый, базовый уровни.**

Автор составитель:

Военкова Галина Александровна,

педагог дополнительного
образования

р.п. Сосновоборск
2024 г.

2. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир вышивки» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (со всеми изменениями и дополнениями);

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678

"Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648.20. Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Национальным проектом «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

- Федеральным Законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Устава и локальных актов МБУ ДО ЦДТ Сосновоборского района.

По авторскому вкладу дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир вышивки» является модифицированной. В основу взята программа Кучеровой Д. В. «Вышивка» г. Южноуральск МОУ ДО «Центр дополнительного образования».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир вышивки» имеет художественную направленность.

Вышивка — одно из самых древних и наиболее распространённых видов декоративно - прикладного творчества, является важным средством всестороннего развития учащихся развития творческого потенциала учащихся. Освоение техники вышивания, приобщение к народному искусству, формирование волевых качеств. Чем свободнее учащийся владеет пальцами рук, тем лучше развито его мышление и речь. Развитие мелкой моторики рук, согласованные движения пальцев рук — это один из показателей готовности учащихся к обучению в школе. Вышивка стимулирует интеллектуальное развитие. Учащиеся знакомятся с историей народной вышивки, с приёмами вышивания, материалами и инструментами, правилами техники безопасности при работе с ними.

Актуальность программы обусловлена спросом родителей на обучение учащихся умениям и навыкам вышивания в различных техниках, для применения полученных знаний и умений в реальной жизни и их монетизации. Данная программа является актуальной для современного общества, которому требуются личности, умеющие креативно подходить к выполнению художественных изделий, а также имеющих свой индивидуальный взгляд в данной профессии.

Отличительные особенности программы от уже существующих в этой области заключается в том, что: содержание курса объединено в 2 тематических модуля («Основные приёмы вышивки», и «Декор в вышивке. Вышивка в декоре»), каждый из которых реализует отдельную задачу и может существовать как отдельная программа. Модули предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно – практического опыта. Практические задания способствуют развитию у учащихся творческих способностей, умения создавать (авторские модели).

Новизна программы «Мир вышивки» заключается в том, что она дает возможность не только изучить и освоить технику вышивки, но и применить ее комплексно в украшении одежды и предметном дизайне, а также в интерьере, а также продать своё изделие на рынке онлайн или офлайн. Реализация данной программы позволяют развить не только творческие, но и исследовательские способности учащихся, открывая для них прекрасный мир народного искусства. По завершению обучения данной программы учащиеся научатся азам маркетинга и смогут реализовывать свои изделия на рынке.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что подходит для учащихся разных возрастов и не требует специальной подготовки. На занятиях предусматривается деятельность, создающая условия для творческого развития учащихся на различных возрастных этапах и по мере достижения определённых результатов в соревновательной деятельности повышается самооценка.

Цель: творческое самоопределение и самореализация учащихся через приобщение к освоению искусства вышивки.

Задачи:

- изучить историю вышивки, основанной на традиционных классических орнаментах.
- научить ориентироваться в области цветоведения, композиции, графической грамоты счетной вышивки, в эстетике современного интерьера;
- развить художественный вкус учащихся
- воспитать такие качества как: усидчивость, аккуратность, умение доводить начатое до конца;
- формировать активность, самостоятельность.

Психологическая поддержка программы. Программа составлена с учётом психофизических и возрастных особенностей учащихся. *Возрастной диапазон 8 - 9 лет.* Учащиеся этого возраста обладают повышением самостоятельности, ростом чувства ответственности за свои поступки, расширением интересов, появлением планов на будущее.

Возрастной диапазон 10-12 лет. Учащиеся этого возраста обладают психологической гибкостью, проявляют готовность к переменам и сотрудничеству, ориентированы на самостоятельную творческую деятельность.

Возраст учащихся – 8 – 12 лет.

Объём и сроки реализации образовательной программы:

программа рассчитана на 2 года – 288ч.

1 год обучения – 144ч

2 год обучения - 144ч

Форма реализации образовательной программы

- очная

Режим занятий:

первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа;
второй год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа.

Группы численностью 15 человек. Набор в группу осуществляется при желании учащегося путем собеседования с ним и его родителями (законными представителями), на основании письменного заявления одного из родителей (законных представителей).

Уровни освоения программы:

- Стартовый;
- Базовый

Особенности содержания и форм обучения на каждом уровне:**Стартовый уровень**

Это период «знакомства» с материалами и инструментами для вышивки, историей возникновения вышивки, с различными техниками вышивки.

Базовый уровень

На данном уровне закрепляются умения и навыки вышивания, больше внимания уделяется практической деятельности, знанию различных швов, построению композиции

Ожидаемые результаты.**После первого года обучения**Учащиеся знают:

- историю возникновения вышивки;
- знают правила безопасного пользования ножницами и иглой;
- технику выполнения основных стежков;
- вливание цвета в вышивке гладью
- технологию обработки готового изделия;
- правила техники безопасности.

Умеют:

- закреплять ткань в пальцах;
- вдевать нитку и ленту в иголку;
- закреплять нить и ленту в начале и в конце работы;
- самостоятельно выполнять простейшие швы;
- изображать с помощью данных видов швов узоры растительного характера;
- самостоятельно подбирать цветовую гамму нитей;
- работать с инструментом: иглы, ножницы, пальцы.

После второго года обучения

Учащиеся знают:

- основные приёмы декорирования вышитого изделия;
- материалы, применяемые для декорирования;
- как декорировать вышивкой элементы одежды или аксессуары
- правила техники безопасности.

Учащиеся умеют:

- планировать работу, понятно рассказывать об основных этапах воплощения замысла; - самостоятельно изготовить авторское изделие;
- декорировать готовое изделие;
- самостоятельно подбирать цветовую палитру, а также украшать изделие декором из бусин, бисера, шнура и лент.

Освоение метапредметных знаний и умений

По окончании обучения учащиеся проявляют:

Знания, умения, навыки:

- достижение знаний, умений и навыков по программе уровня компетентности; - способность к самообразованию;
- умение применять знания в нестандартных ситуациях.

Интеллектуальная деятельность:

- способность к анализу;
- способность к обобщению;
- интерес к новым знаниям;

- способность использовать знания на практике;
- рациональная организация труда, самообразование;
- расширение общего кругозора.

Креативность:

- способность к саморазвитию;
- способность мыслить нестандартно;
- внутренняя свобода в принятии творческих решений;
- авторская позиция в деятельности ;
- потребность в постоянном творческом поиске;
- эмоциональная сопричастность с окружающим миром;
- доверие к собственной интуиции.

Культура личности, жизненные и нравственные позиции:

- гуманистическое мировоззрение;
- культура самоопределения личности, стремление к самосовершенствованию;
- коммуникабельность, культура общения в обществе и семье;
- способность к формированию целей и поиску смыслов жизнедеятельности;
- позитивное отношение к общечеловеческим ценностям и наивысшим ценностям жизни;

Здоровье:

- здоровье физическое и психологическое;
- ведение здорового образа жизни.

Оценкой творческой деятельности учащихся можно считать следующие критерии:

- проявление интереса учащихся к рукоделию;
- умение пользоваться полученными знаниями в процессе выполнения творческих замыслов;
- рост мастерства;
- стремление учащихся к самостоятельному, более глубокому изучению учебного материала;
- стремление к сотрудничеству со сверстниками и взрослыми;
- готовность к самообразованию.

Формой контроля реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир вышивки» является периодическая организация выставок в социальных сетях, участие в конкурсах, смотрах - ярмарках , что дает возможность увидеть и оценить результат своей работы, ощутить радость успеха.

Обоснованность актуальности программы в рамках данной направленности обусловлена тем, что реалии жизни требуют умений и навыков в создании и совершенствовании новых форм вышивания и самореализации учащихся в социуме. Помогает им сформироваться творческими и самобытными личностями, умеющими реализовать свой талант и монетизировать свои изделия на рынке онлайн и офлайн.

Обоснованность новизны данной программы строится на приоритетности воспитательной работы, направленной на воспитание взаимопомощи и чувства коллективизма, а также на умение доводить качественно работу до конца. Также занятие декоративно-прикладным искусством способствует формированию таких мыслительных операций, как анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Обоснованность цели, задач, сроков и этапов реализации программы «Мир вышивки» соотнесена с планируемыми результатами, задачи сформулированы с учётом цели дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы «Мир вышивки», а цель конкретизирована через задачи. Знания и умения, которые приобретают учащиеся в процессе занятий, будут сформулированы и развиты у учащихся в результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир вышивки»

Учебный план

№	Модули	Количество часов	
		стартовый	базовый
1.	Основные приёмы вышивки	144	
2.	Декор в вышивке. Вышивка в декоре.		144

1 модуль «Основные приёмы вышивки»

Цель: формирование основных навыков владения иглой и основных приёмов вышивания.

Задачи:

научить пользоваться инструментами для вышивания, выполнять простейшие швы; развивать мелкую моторику рук, воспитывать аккуратность, усидчивость, взаимопомощь

1 модуль разделён на 4 блока: Вышивка крестом, Вышивка гладью, Вышивка бисером и Вышивка лентами

2 модуль «Декор в вышивке. Вышивка в декоре»

Цель: развитие творческих способностей посредством создания авторских изделий.

Задачи:

обучить основным правилам декорирования, воспитывать чувство прекрасного, аккуратность и умение доводить начатое до конца.

Раздел 3. Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол – во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. ТБ.	4	4	-	
	Основные приемы в вышивке				
2.	Вышивка крестом. Виды швов.	8	2	6	практикум
2.1	Вышивка крестом салфетки	24	6	18	Выставка в соц сетях
3.	Вышивка гладью. Виды швов.	8	2	6	практикум
3.1	Вышивка гладью цветочного мотива.	24	6	18	Выставка в соц сетях
4	Вышивка бисером. Виды швов	6	2	4	практикум
4.1	Вышивка бисером пейзажа.	30	6	24	Выставка в соц сетях
5.	Вышивка лентами. Виды швов.	8	2	6	практикум
5.1	Вышивка букета полевых цветов	30	6	24	Выставка в соц сетях
	Декор в вышивке, вышивка в декоре				
6.	Декорирование вышитых элементов бисером и отделочными материалами.	34	4	30	Выставка в соц сетях
6.1	Техника трапунто (квилтинг).	28	4	24	Выставка в соц сетях
6.2	Вышивка на фетре украшений (брошь, кольцо, кулон, браслет..)	28	2	26	Выставка в соц

					сетях
6.3	Декорирование аксессуаров и элементов одежды	28	2	26	Выставка в соц сетях
6.4	Создание авторского изделия	20	2	18	Выставка в соц сетях
8.	Подведение итогов. Выставка	8	-	8	
		288	50	238	

**Учебно – тематический план
1 модуль « Основные приёмы вышивки».**

№	Тема занятия	Кол – во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. ТБ	2	2	-	
2	Вышивка крестом. Виды швов.	8	2	6	Текущий смотр ЗУН выполнения простейших швов
2.1	Вышивка крестом салфетки.	24	6	18	выставка в соц сетях
3.	Вышивка гладью. Виды швов.	8	2	6	Текущий смотр ЗУН выполнения простейших швов
3.1	Вышивка гладью цветочного мотива	24	6	18	выставка в соц сетях
4.	Вышивка бисером. Виды швов.	6	2	4	Текущий смотр ЗУН выполнения простейших швов
4.1	Вышивка бисером пейзажа	30	6	24	выставка в соц сетях
5.	Вышивка лентами. Виды швов.	8	2	6	Текущий смотр ЗУН выполнения простейших швов
5.1	Вышивка букета полевых цветов.	30	6	24	выставка в соц сетях
6.	Воспитательные мероприятия	4	-	4	Выставка
	Итого	144	34	110	

4.Содержание 1 модуля обучения

«Основные приёмы вышивки»

1.Вводное занятие.

Теория: История вышивки крестом. Инструктаж по технике безопасности.

Контроль: Тест: «Знание истории вышивки»

2.Вышивка крестом. Виды швов.

Теория: Виды стежков: вперед иголку, строчка, петельный, крест, полукрест и др.

Практика: 1) Приемы выполнения полукреста .

2)Крестики, вышитые по горизонтали.

3) Крестики, вышитые по вертикали.

4) Крестики, вышитые по диагонали.

5) Приемы выполнения двойного креста .

6) Работа с технологической картой.

Контроль: Практикум

2.1.Вышивка крестом салфетки

Теория: Орнамент, цвет, композиция.

Практика: 1)Построение орнаментов.

2)Раскрой салфетки. Оформление края изделия.

3)Вышивка салфетки простым крестом.

4)Отделка изделия

Контроль: выставка в соц сетях

3. Вышивка гладью. Виды швов.

Теория: Виды простейших швов: шов в раскол, плоская гладь, теневая гладь и др.

Практика: 1)Шов в раскол.

2)Плоская гладь.

3)Теневая гладь.

4)Гладь с настилом.

5) Гладь в прикреп.

6)Работа с технологической картой.

Контроль: Практикум

1. Вышивка гладью цветочного мотива.

Теория: Подготовка к вышивке. Подбор рисунка.

Практика: 1)Перевод рисунка на ткань.

2)Вышивка изделия.

Контроль: выставка в соц сетях

4.Вышивка бисером. Виды швов.

Теория: Основные виды швов: строчный шов, монастырский шов, арочный и др.

Практика: 1) строчный шов, стебельчатый шов;

2) стебельчатый шов, арочный шов;

3) шов вприкреп

Контроль: Практикум

4.1. Вышивка бисером пейзажа

Теория: Подготовка к вышивке. Подбор рисунка.

Практика: 1) Перевод рисунка на ткань.

2) Вышивка изделия.

Контроль: выставка в соц сетях

5. Вышивка лентами. Виды швов

Теория: Виды швов: прямой шов, ленточный шов, плюмаж и др.

Практика: 1) прямой шов, шов петля;

2) шов плюмаж;

3) французский узелок;

4) японский шов;

Контроль: Практикум

5.1. Вышивка букета полевых цветов

Теория: Подготовка к вышивке. Эскиз.

Практика: 1) Перенос рисунка на ткань.

2) Вышивка изделия.

3) Работа над деталями

Контроль: выставка в соц сетях

6. Воспитательные мероприятия.

Практика: Оформление выставки.

Учебно-тематический план

2 модуль

Декор в вышивке. Вышивка в декоре.

№	Тема занятия	Кол – во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. ТБ	2	2	-	
2	Элементы декора в современных изделиях	20	4	16	Выставка в соц сетях
3.	Техника трапунто (квилтинг).	22	4	18	практикум
4.	Вышивка на фетре украшений (брошь, кольцо, кулон, браслет)	38	4	34	выставка в соц сетях
5.	Декорирование аксессуаров и элементов одежды	28	4	24	выставка в соц сетях
6.	Создание авторского изделия	30	4	26	выставка в соц сетях
7.	Подведение итогов. Выставка	4	-	4	
	Итого	144	22	122	

Содержание 2 модуля обучения «Декор в вышивке. Вышивка в декоре»

1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: Декор в вышивке. Вышивка в декоре. ТБ.

Контроль: Тест.

2. Элементы декора в современных изделиях

Теория: Элементы декора в современных изделиях. Что такое авторское изделие.

Практика: Бисер, бусины, стразы пришивные и клеевые.

Оформление цветочного мотива.

Шнуры отделочные. Сутаж.

Выполнение декоративного элемента.

Контроль: Выставка в соц сетях

3. Техника трапунто (квилтинг)..

Теория: Объём в вышивке. Материалы и приспособления.

Практика: Выполнение объёмного элемента в технике трапунто (ваза, игольница..)

Объёмный контур

Контроль: Практикум

4. Вышивка на фетре украшений (брошь, кольцо, кулон, браслет...)

Теория: Вышивка на фетре. Материалы и приспособления .

Практика: Эскиз изделия. Цветовое решение

Вышивка броши.

Вышивка кольца

Вышивка кулона

Вышивка браслета

Контроль: Выставка в соц сетях

5. Декорирование аксессуаров и элементов одежды

Теория: Приёмы декорирования. Материалы и приспособления.

Практика: Выбор декоративного элемента для вышивки. Эскиз изделия

Декорирование изделия по выбору учащихся

Работа над деталями

Контроль: Выставка в соц сетях

6. Создание авторского изделия

Теория: Обсуждение эскиза изделия. Подбор фурнитуры.

Практика: Эскиз. Выкройка изделия.

Вышивка изделия. Декорирование.

Обработка края изделия и изнанки.

Контроль: Выставка в соц сетях

7. Подведение итогов. Выставка

Практика: Оформление выставки.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	02.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

5.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий, тематический и итоговый контроль

Текущий контроль - контроль показателей развития личности ребёнка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы – наблюдение, смотр ЗУН, полученных на занятиях, опрос.

Тематический контроль - уровень достижения результатов освоения учебных тем, предусмотренных образовательной программой.

Формы - мини - выставки, конкурсы, демонстрация работы готовых моделей.

Итоговый контроль - представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за весь период обучения и проводится по окончании срока обучения. Форма итоговой аттестации: выставки, конкурсы.

6.Методическое обеспечение программы

В процессе работы по данной программе используются

- методические пособия,
- литература из прилагаемого к программе списка.

Формы организации занятий в объединении соответствуют возрасту занимающихся в объединении учащихся.

7. Условия реализации программы.

Для успешного обучения необходим отдельный кабинет, инструменты:

- пальцы деревянные и пластмассовые различных диаметров;
- нитки мулине различных цветов;
- нитки катушечные для шитья № 40-50;
- ножницы;
- иглы вышивальные;

- канва;
- напёрстки;
- калька;
- миллиметровая бумага;
- копировальная бумага;
- атласные ленты,
- бисер, бусины, стразы
- фурнитура для создания украшений;
- акриловые или акварельные краски;
- синтепон;
- карандаши.

7. Данная программа может использоваться для дистанционного обучения.

Используются интернет ресурсы : YouTube, WhatsApp, Viber

8.Список литературы для педагога.

1. Сафонова Н.С. Кружки художественной вышивки. М.,2018.
2. Королёва Н.С. Народная вышивка. М.,2017.
3. Симоненко В.Д. Технология 5-11 классы Вентана-Граф., 2019.
4. Попова О.С. Русское народное искусство. М., 2017.
5. Работнова И.П. Художественная вышивка . М., 2016.
6. Авторский сайт Натальи Фроловой «Королевская вышивка лентами <http://1001flor.ru/>
7. Образовательный портал «Учебно-методический кабинет» <http://ped-kopilka.ru>
8. Педагогический портал «О детстве» <http://www.o-detstve.ru>
9. Портал Мастера рукоделия www.mastera-rukodeliya.ru
10. Учебный, дидактический сайт — Страна Мастеров <http://stranamasterov.ru>
11. Web-сайт Ваш ленточный мир... <http://world-ribbons.ru/>
12. Web-сайт Домашние растения. Цветы. <http://homeplants003.more-flowers.ru>
13. Web-сайт Мастер-классы по рукоделию <http://www.passionforum.ru>
14. Web-сайтMasterclassy.ru <http://masterclassy.ru>

Список литературы для родителей и учащихся.

1. Анцибор Ю.Б. «Активные формы и методы обучения».
2. Бур Т. «Цветочная коллекция. Вышиваем гладью». ЗАО «Издательская группа «Контэнт» 2018.
3. Григорьева А. «Золотая книга рукоделий». М., Белый город. 2017.
4. Корчинова О.В. «Детское прикладное творчество». Ростов-на-Дону. «РИТОЛ-КЛАССИК». 2018.
5. Кромптон Клэр. «Деревенская коллекция». Вышивка крестом. М. ЗАО «Мир книги Ритейл» 2016.
6. Миронова Т.В., Ермакова С.А., Доброва Е.В. «Вышивка крестом . Большая коллекция узоров. – М. ООО ТД Издательство «Мир книги» 2016.
7. Мэйхью Джейн Нетли. «Цветы» Вышивка крестом». М. ЗАО «Мир книги Ритейл». 2018.
8. Наниашвили И.Н. «Вышиваем животных». ООО «Книжный клуб. Клуб семейного досуга». 2018.
9. Соцкова А.Г. «Вышиваем детские мотивы». Вышивка крестом. ООО «Книжный клуб. Клуб семейного досуга». 2017.
- 10.Элиот Джоан. «Колдовство». Вышивка крестом. М. ЗАО «Мир книги Ритейл». 2012-09-14.
- 11.Журналы «Бурда». «Для детворы. Разноцветные мечты». 2017.

Техника безопасности при вышивке

1. Вышивать при хорошем освещении, желательно чтобы свет падал слева.
2. Вымыть руки, чтобы не запачкать ткань и материалы для вышивания
3. Не трогать изделие влажными руками. Капли жидкости могут нарушить структуру ткани, или дать нежелательное окрашивание светлых нитей более яркими цветами.
4. Все приспособления не должны мешать процессу вышивки и в то же время должны быть под рукой.
5. Нитку отрезать только ножницами.
6. Иголку вкалывать только в игольницу.
7. Не оставлять иголку на рабочем месте без нитки.
8. Передавать ножницы кольцами вперёд, ножницы при этом должны быть сомкнуты.
9. Делать перерывы в работе, чтобы глаза отдыхали.

Гимнастика для глаз

Отдых. Пальминг.

Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом — как вам удобнее. Главное, чтобы не было «щелочек», пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.

Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным.

Теперь попытайтесь вспомнить что-нибудь, доставляющее вам удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас все поздравляли с днем рождения, звездное небо... После выполнения упражнения (особенно если вы выполняли его довольно долго) постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету, и лишь затем их открывайте.

Письмо носом

Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).

Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа — это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, — все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран, небольшое письмо любимому человеку. Нарисуйте домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.

Опрос «Вышивка»

1. Как называется ткань для вышивания?
2. Нитки используемые для вышивания
3. Инструмент, предохраняющий палец от укола иглой.
4. Как называется шов, который применяется для обработки края изделия.
5. Какие виды вышивки вы знаете
6. Основной используемый инструмент для вышивания.
7. Маленькие декоративные бусинки.
8. Что такое прокол
9. Что такое рабочая нить
10. Приспособление, для натяжения ткани при вышивании.
11. Инструмент для раскроя ткани и других ручных операций.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533242

Владелец Федорова Светлана Владимировна

Действителен с 13.02.2024 по 12.02.2025