

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 101»

 **Утверждаю**
Заведующий МДОУ «Детский сад № 101»
Белова И.В.
Приказ № 02-03/163 от «31» августа 2020 года

Принята на заседании
Педагогического совета Протокол № 1
от «31» августа 2020 года .

Художественная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по Изобразительному искусству**

срок обучения 2 года

Уровень программы – старшие дошкольники

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Некрасова Наталия Леонидовна
воспитатель

г. Ярославль

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание.....	9
4. Обеспечение	15
4.1. Методическое обеспечение.....	15
4.2. Материально - техническое обеспечение.....	19
4.3. Организационное обеспечение.....	20
4.4. Кадровое обеспечение.....	20
5. Мониторинг образовательных результатов.....	21
Список информационных источников.....	27
Приложение. Комплекс упражнений и физкультминуток	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы	<p>Изобразительная деятельность занимает особое место в развитии и воспитании детей. Изобразительная деятельность способствует раскрытию творческого потенциала личности, вносит вклад в процесс формирования эстетической культуры ребёнка, его эмоциональной отзывчивости вследствие развития воображения и фантазии, пространственного мышления, колористического восприятия. Обучающиеся приобретают практические умения и навыки в области художественного творчества, тем самым получая возможность реализации желания создавать нечто новое своими силами.</p> <p>Занятия изобразительным искусством совершенствуют органы чувств, развивают умение наблюдать, анализировать, запоминать, учат понимать прекрасное, отличать искусство от подделки. Художественное творчество неотделимо от изучения лучших произведений искусства, оно пробуждает у детей интерес к искусству, любовь и уважение к своему народу.</p> <p>Данная программа создаёт условия для формирования таких личностных качеств, как уверенность в себе, доброжелательное отношение к сверстникам, умение радоваться успехам других, способность работать в группе, проявлять лидерские качества. Кроме того, через занятия изобразительным искусством появляется реальная возможность решать психологические проблемы детей, возникающие у многих в семье и детском саду.</p> <p>В ребенке только тогда рождается художник, когда он:</p> <ul style="list-style-type: none">- осваивает основы видов, жанров, техник выполнения изобразительного искусства и художественного конструирования, основы творчества;- умеет образно воспринимать окружающий мир;- способен выразить и представить мир в образе;- приобретает опыт создания индивидуальных, личных вариантов, комбинируя формы и средства изобразительной деятельности и художественного конструирования. <p>Перечисленные выше умения определяют обучающие, развивающие и воспитательные задачи, т.е. дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа носит комплексный характер.</p> <p>Данная программа разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами федерального</p>
-------------------------------	---

	<p>уровня:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.; • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660) и др. <p>Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы подтверждается психолого-педагогическими исследованиями В.А.Крутецкого, который отмечает, что творческие способности «формируются, а, следовательно, и обнаруживаются только в процессе соответствующей деятельности» (Крутецкий В.А. Психология - М.: Просвещение, 1986.);</p>
<p>Категория обучающихся</p>	<p>Возраст обучающихся: 5-7 лет. Это дети старшей и подготовительной групп детского сада, которые желают заниматься изобразительным искусством более широко, чем предусмотрено в основной образовательной программе детского сада, а также приобрести навыки работы в различных техниках изобразительного искусства и в создании новых творческих проектов.</p>
<p>Направленность (профиль) программы</p>	<p>Программа представляет художественную направленность.</p>
<p>Вид программы</p>	<p>Программа является модифицированной. За основу взята программа Лыковой И.А. «Цветные ладошки» (Москва, 2007 г) и книга Давыдовой Г.Н. «Нетрадиционные техники рисования в детском саду» (Москва, 2008г.)</p>

Цель и задачи программы	
Цель:	Формирование у детей дошкольного возраста эстетического отношения и художественно-творческих способностей в изобразительной деятельности.
Задачи:	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • познакомить детей с различными видами изобразительной деятельности, декоративного творчества, с многообразием художественных материалов и приемами работы с ними • обучать техникам изобразительной деятельности и работе с различными художественными материалами. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать внимание, память, воображение; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать устойчивый интерес к искусству и занятиям художественным творчеством; • воспитывать трудолюбие.
Ожидаемые результаты	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знание различных видов изобразительной деятельности, декоративного творчества, многообразия художественных материалов и способов работы с ними • владение техниками изобразительной деятельности и умение работать с различными художественными материалами. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие внимания, памяти, воображения; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование устойчивого интереса к искусству и занятиям художественным творчеством; • воспитание трудолюбия.
Особенности организации образовательного процесса	
Срок реализации программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по изобразительному искусству рассчитана на 2 года обучения.

Режим реализации	<p>Полный объем учебных часов: 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30-35 минут. Наполняемость учебной группы -15-20 человек (в соответствии с СанПиН).</p>
Особенности комплектования групп	<p>Комплектование проводится на основе общих правил приёма обучающихся, прописанных в уставе учреждения, правил техники безопасности, в соответствии с СанПиН. Группы комплектуются с учётом возраста обучающихся, пожеланиями родителей, индивидуальными особенностями ребёнка. Общее количество детей в группе не должно превышать 20 человек.</p>
Форма образовательного объединения	<p>Форма образовательного объединения – изостудия. Изостудия рассчитана на детей младшей и средней групп детского сада и ориентирована на то, чтобы дать обучающимся базовое образование по изобразительному искусству и декоративно-прикладному творчеству. Программа дополнительного образования знакомит с основами изобразительного искусства, а также создаёт перспективу творческого роста, личностного развития обучающихся. Педагог использует различные дидактические материалы, фонд работ обучающихся, предметы из натюрмортного фонда. Используются следующие формы работы с обучающимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> • занятия лекционного типа с демонстрацией таблиц, репродукций картин известных художников, скульпторов; фотографий и другого иллюстративного материала; • тематические игры; • практические работы с использованием наглядного материала; • самостоятельная работа учащихся с литературой; • индивидуальная работа; • коллективная работа; • обсуждение работ; • выставки детских рисунков.

<p>Принципы организации образовательной деятельности</p>	<p>Организация образовательной деятельности включает в себя следующие принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • доступность и наглядность, • последовательность и систематичность обучения и воспитания, • учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. <p>Преобладающую роль в образовательной деятельности играют диалоговые формы, способы взаимодействия и сотрудничества;</p> <p>сочетание исполнительской и творческой деятельности посредством использования нетрадиционных методов и способов развития творчества детей.</p> <p>Обучаясь по программе, дети проходят путь от простого к сложному.</p> <p>Процесс обучения изобразительному искусству строится на единстве активных и увлекательных методов и приемов учебной работы, в ходе усвоение знаний, законов и правил изобразительного искусства у детей развиваются творческие способности.</p>
<p>Отличительные особенности программы</p>	<p>Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами изобразительного искусства, на приобщение детей к активной познавательной и творческой работе.</p> <p>Интегративный характер основан на включении в образовательную программу других видов искусств: литература, музыка, история, архитектура, МХК, психология, которые присутствуют во взаимосвязи для создания целостного образа. Как следствие этого - погружение в разнообразные эмоциональные состояния, настроения, чувства.</p> <p>Программа дополнительного образования предусматривает сочетание исполнительской и творческой деятельности посредством использования нетрадиционных методов и способов развития творчества детей: граттаж, монотипия, точкография, отпечатывание, кляксография, набрызг и т.д.</p> <p>В образовательном процессе преобладающую роль играют диалоговые формы, способы взаимодействия и сотрудничества.</p>

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1.Первый год обучения

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	<i>Введение</i>	1		1
2	<i>Волшебство форм и линий</i>	3,5	19,5	23
2.1	Предметы круглой формы	0,5	2,5	3
2.2	Предметы квадратной и прямоугольной формы	0,5	2,5	3
2.3	Предметы треугольной формы	0,5	2,5	3
2.4	Прямые и волнистые линии	0,5	2,5	3
2.5	Узоры	0,5	2,5	3
2.6	Лепим предметы разной формы	1	7	8
3	<i>Сказочный мир цвета</i>	2	8	10
3.1	Основные и дополнительные цвета	0,5	1,5	2
3.2	Чудеса смешивания цветов	0,5	2,5	3
3.3	Холодные и теплые цвета	0,5	2,5	3
3.4	Цветное настроение	0,5	1,5	2
4	<i>Мир аппликации</i>	2	8	10
4.1	Аппликация из цветной бумаги	0,5	1,5	2
4.2	Аппликация из салфеток	0,5	1,5	2
4.3	Аппликация объемная	0,5	1,5	2
4.4	Пластилинография	0,5	3,5	4
5	<i>Волшебное рисование</i>	4	13	17
5.1	Кляксография	0,5	1,5	2
5.2	Рисование ватными палочками и губкой	0,5	1,5	2
5.3	Граттаж	0,5	1,5	2
5.4	Отпечатывание	0,5	1,5	2
5.5	Набрызг	0,5	1,5	2
5.6	Монотипия	0,5	2,5	3
5.7	Восковые мелки и акварель	0,5	1,5	2
5.8	Точкография	0,5	1,5	2
6	<i>Декоративно-прикладное искусство</i>	1,5	4,5	6
6.1	Семеновская матрешка	0,5	1,5	2
6.2	Дымковская игрушка	0,5	1,5	2
6.3	Жостовская роспись	0,5	1,5	2
7	<i>Конкурсные работы</i>		5	5
	Итого:	14	58	72

2.2.Второй год обучения

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	<i>Введение</i>	1		1
2	<i>Волшебство форм и линий</i>	3,5	19,5	23
2.1	Предметы круглой формы	0,5	2,5	3
2.2	Предметы квадратной и прямоугольной формы	0,5	2,5	3
2.3	Предметы треугольной формы	0,5	2,5	3
2.4	Прямые и волнистые линии	0,5	2,5	3
2.5	Узоры	0,5	2,5	3
2.6	Лепим предметы разной формы	1	7	8
3	<i>Сказочный мир цвета</i>	2	8	10
3.1	Основные и дополнительные цвета	0,5	1,5	2
3.2	Чудеса смешивания цветов	0,5	2,5	3
3.3	Холодные и теплые цвета	0,5	2,5	3
3.4	Цветное настроение	0,5	1,5	2
4	<i>Мир аппликации</i>	2	8	10
4.1	Аппликация из цветной бумаги	0,5	1,5	2
4.2	Аппликация из салфеток	0,5	1,5	2
4.3	Аппликация объемная	0,5	1,5	2
4.4	Пластилинография	0,5	3,5	4
5	<i>Волшебное рисование</i>	4	13	17
5.1	Кляксография	0,5	1,5	2
5.2	Рисование ватными палочками и губкой	0,5	1,5	2
5.3	Граттаж	0,5	1,5	2
5.4	Отпечатывание	0,5	1,5	2
5.5	Набрызг	0,5	1,5	2
5.6	Монотипия	0,5	2,5	3
5.7	Восковые мелки и акварель	0,5	1,5	2
5.8	Точкография	0,5	1,5	2
6	<i>Декоративно-прикладное искусство</i>	1,5	4,5	6
6.1	Семеновская матрешка	0,5	1,5	2
6.2	Дымковская игрушка	0,5	1,5	2
6.3	Жостовская роспись	0,5	1,5	2
7	<i>Конкурсные работы</i>		5	5
	Итого:	14	58	72

3. СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Введение.

Теория: Цель и задачи программы. Знакомство с учебным планом. Основные формы работы. Чем и как работает художник. Знакомство с различными художественными материалами, приемами работы с ними. Изобразительные свойства акварели, гуаши. Изобразительные свойства графических материалов: фломастеров, мелков.

Практика: Игры на сплочение и знакомство, загадки.

Раздел 2. Волшебство форм и линий.

Теория: Понятие формы предмета. Круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник. Техника работы с гуашью, с цветными карандашами и фломастерами. Понятие орнамента. Линия.

Практика: Рисование и лепка предметов разных форм. Составление орнаментов.

Тема 2.1. Предметы круглой формы.

Теория: Понятие формы предмета. Виды форм. Рисование круглых и овальных разноцветных предметов: создание контурных рисунков, замыкание линии в кольцо и раскрашивание, повторяющее очертания нарисованной фигуры. Техника рисования гуашевыми красками. Рисование животных из простых форм(овал, круг, линия и т.д.). Сочетание изобразительных техник.

Практика: Выполнение заданий «Нарядные снеговички», «Спелое яблочко (многоцветное целое яблоко и срез яблока)», «Снегири».

Тема 2.2. Предметы квадратной и прямоугольной формы.

Теория: Понятие квадрата и прямоугольника. Изображение предметов квадратной и прямоугольной формы. Техника рисования цветными карандашами и фломастерами.

Практика: Выполнение заданий «Яркий коврик-мозайка», «Окна моего города», «Волшебный город».

Тема 2.3. Предметы треугольной формы.

Теория: Понятие треугольной формы. Изображение предметов треугольной формы. Повторение техники работы гуашью. Составление композиций из предметов разной формы.

Практика: Выполнение заданий «Дорисуй треугольник», «В горах». Составление композиции «Геометрическая фантазия» из элементов разной формы.

Тема 2.4. Прямые и волнистые линии.

Теория: Линии – начало всех начал. Классификация линий: короткие и длинные, простые и сложные, толстые и тонкие. Прямые и волнистые линии. Ритм - чередование в узоре 2-3 цветов или разных линий. Свободное проведение линий различной конфигурации (волнистых, спиралевидных, с петлями). Зональная штриховка.

Практика: Выполнение заданий цветными карандашами и фломастерами в технике зональной штриховки «Чудо-зверюшки», «Горный пейзаж», «Нарядная бабочка».

Тема 2.5. Узоры.

Теория: Понятие орнамента и узора. Узоры как средство украшения. Узоры, созданные природой (снежинки, ледяные узоры на стекле). Построение геометрического орнамента. Рисование узоров на салфетках круглой и квадратной формы. Гармоничное сочетание элементов декора по цвету и форме. Понимание зависимости орнамента от формы салфетки.

Практика: Выполнение заданий «Красивые салфетки», «Скатерть для мамы», «Волшебный кувшин».

Тема 2.6. Лепим предметы разной формы.

Теория: Техника работы с пластилином. Приемы работы с пластилином: отщипывание, разминание, сплющивание, скатывание, раскатывание, сглаживание, вдавливание, заострение, прищипывание, соединение. Смешивание пластилина разных цветов.

Практика: Лепка из пластилина «Кошечка», «Смешарики», «Транспорт», «Цветочная фантазия», «Лошадка», «Мой щенок», «Бабушкин урожай», «Кактусы и кактусята».

Раздел 3. Сказочный мир цвета.

Теория: Основы цветоведения. Знакомство со спектром. Основные и дополнительные цвета. Смешение цветов. Холодные цвета. Теплые цвета.

Практика: Выполнение заданий в технике гуаши и цветных карандашей.

Тема 3.1. Основные и дополнительные цвета.

Теория: Основные цвета: красный, желтый, синий. Дополнительные цвета: фиолетовый, оранжевый, зеленый. Смешивание цветов.

Практика: Выполнение заданий «Кораблики на закате», «Царь зверей».

Тема 3.2. Чудеса смешивания цветов.

Теория: Палитра. Правила смешивания цветов. Получение светлых и темных оттенков.

Практика: Выполнение упражнений «Красочные дорожки», заданий «Черепашка Тортилла», «Домик в деревне».

Тема 3.3. Холодные и теплые цвета.

Теория: Деление цветов на теплые и холодные. Знакомство с богатой красочной палитрой на примере природных явлений (гроза, снежная буря, огонь, извержение вулкана). Особенности теплых цветов (ощущение тепла, согревания). Особенности холодных цветов (чувство прохлады). Взаимодополнение теплых и холодных цветов.

Практика: Выполнение заданий «Воробьи купаются в лужах», «Разные листочки», «Дворец Снежной королевы».

Тема 3.4. Цветное настроение.

Теория: Передача настроения с помощью цвета. Яркость цвета. Передача освещения.

Практика: Выполнение композиции «Праздничный торт», «Деревья-фантазия».

Раздел 4. Мир аппликации.

Теория: Техника аппликации для самых маленьких – из цветной бумаги, из салфеток, объемная, из пластилина. Приемы работы.

Практика: Выполнение заданий в технике аппликации из цветной бумаги, аппликации из салфеток, объемной аппликации, пластилинография.

Тема 4.1. Аппликация из цветной бумаги.

Теория: Основные приемы работы при выполнении аппликации. Вырезание разных форм и размеров заготовок бумаги.

Практика: Выполнение аппликаций «Земляника», «Веселый павлин».

Тема 4.2. Аппликация из салфеток.

Теория: Основные приемы работы при выполнении аппликации из салфеток. Понятие пропорциональности в композиции.

Практика: Выполнение аппликаций «Лебеди», «Веточка сирени».

Тема 4.3. Аппликация объемная.

Теория: Основные приемы работы при выполнении объемной аппликации из цветной бумаги и картона. Подбор цветов для элементов. Пропорции.

Практика: Выполнение аппликаций «Курочка», «Цветочное настроение».

Тема 4.4. Пластилинография.

Теория: Виды аппликаций из пластилина. Основные приемы работы. Аппликации из шариков, жгутиков, способом «размазывания» пластилина. Смешивание пластилина разных цветов.

Практика: Выполнение аппликаций «Корзина с незабудками», «Яркий дуб», «Сказочный замок», «Совушки».

Раздел 5. Волшебное рисование.

Теория: Основы рисования в нетрадиционных техниках. Отличительные особенности каждой техники.

Практика: Рисование в нетрадиционных техниках. Кляксография, рисование ватными палочками и губкой, граттаж, отпечатывание, набрызг, монотипия, восковые мелки и акварель. точкография.

Тема 5.1. Кляксография.

Теория: Кляксография. Примеры работ в этой технике. Техника работы. Необходимые материалы. Этапы творческого процесса. Капельный метод и метод растекания.

Практика: Выполнение заданий «Веселые кляксы», «Осенние мотивы».

Тема 5.2. Рисование ватными палочками и губкой.

Теория: В изобразительном искусстве существует стилистическое направление в живописи, которое называется «Пуантилизм» (от фр. point - точка). В его основе лежит манера письма отдельными мазками точечной или прямоугольной формы. Принцип данной техники прост: ребенок закрашивает картинку точками. Для этого необходимо обмакнуть ватную

палочку в краску и нанести точки на рисунок, контур которого уже нарисован.

Практика: Выполнение заданий «Букет сирени», «Пушистые зверята».

Тема 5.3. Граттаж.

Теория: Граттаж — это метод выполнения рисунка с помощью процарапывания острым инструментом бумажной основы, покрытой фоном тёмного цвета. В результате получаются оригинальные контрастные композиции.

Практика: Выполнение заданий «Мой котенок», «В сказочном городе».

Тема 5.4. Отпечатывание.

Теория: Отпечатывание листиков. Чтобы отпечатать лист, можно использовать любую краску. Наносить краску надо на сторону с прожилками. Затем окрашенной стороной лист прикладывается к бумаге, проглаживается. Через несколько секунд необходимо аккуратно поднять лист. На листе бумаги останется отпечаток листика. Мозайка с помощью брусочков из картофеля. Необходимо подобрать подходящий цвет краски, обмакнуть в краску и сделать красивый отпечаток на декорируемой поверхности. Отпечатывание мятой бумагой.

Практика: Выполнение заданий «Подсолнухи», «Цыплята и одуванчики».

Тема 5.5. Набрызг.

Теория: «Набрызг» или рисование брызгами — это несложная и интересная техника для творчества. Краска разбрызгивается с помощью зубной щётки и стеки или расчёски.

Практика: Выполнение заданий «Вот он - парус, голубь белый», «Зимняя сказка».

Тема 5.6. Монотипия.

Теория: Монотипия — это техника рисования, при которой рисунок изображается на одной стороне поверхности и отпечатывается на другую. Полученный отпечаток всегда уникален, т. к. создать две одинаковых работы невозможно. Полученные кляксы можно оставить в первоначальном виде, или продумать подходящий образ и дорисовать недостающие детали. Понятие симметрии.

Практика: Выполнение заданий «Жар-птица», «Волшебные берега», «Яблонька».

Тема 5.7. Восковые мелки и акварель.

Теория: Рисование восковыми мелками и акварелью — это смешанная техника живописи акварелью и воском. Суть техники заключается в нанесении воском линий, поверх которых кладется акварель. Участки с воском не закрашиваются, за счет чего создается эффект «свечения» рисунка.

Практика: Выполнение заданий «Морозный узор», «Праздничный салют над городом».

Тема 5.8. Точкография.

Теория: Пуантилизм - искусство рисования точками. Точечная роспись.

Орнамент. Сочетание цветов.

Практика: Выполнение заданий «Лавандовое поле», «Сочные фрукты».

Раздел 6. Декоративно-прикладное искусство.

Теория: Народные промыслы и ремесла. Понятие о ДПИ. Декоративно-прикладное искусство как одно из видов изобразительного искусства. Роль художественных промыслов и ремесел в развитии народной культуры. Народные промыслы и ремесла: Дымково. Жостово. Матрешка в русских народных промыслах.

Практика: Выполнение рисунков и аппликаций по мотивам народных промыслов.

Тема 6.1. Семеновская матрешка.

Теория: Семеновская матрешка. Ее особенности. Применяемые цвета. Основные мотивы. Этапы создания росписи.

Практика: Рисование Семеновской матрешки с передачей формы, пропорций и элементов оформления «одежды» (цветы и листья на юбке, фартуке, сорочке, платке).

Тема 6.2. Дымковская игрушка

Теория: Знакомство с дымковской игрушкой как видом народного декоративно-прикладного искусства. Декоративное оформление фигурок лошадок по мотивам дымковской игрушки (кругами, пятнами, точками, прямыми линиями и штрихами).

Практика: Выполнение заданий по росписи заготовок игрушек из бумаги «Дымковская барышня», «Лошадка».

Тема 6.3. Жостовская роспись.

Теория: История Жостовской росписи. Ее особенности. Применяемые цвета. Основные мотивы. Этапы создания росписи. Элементы росписи — замалёвок, тенёжка, бликовка, чертёжка.

Практика: Выполнение заданий «Жостовский поднос» гуашью и в технике пластилинографии.

Раздел 7. Конкурсные работы.

Теория: Знакомство с положением о конкурсе-выставке. Обсуждение и выбор изделия конкурсного образца.

Практика: Разработка эскизов на тему конкурса. Выбор наиболее удачного варианта, перенос эскиза на большой формат в виде линейного рисунка. Выполнение рисунка в цвете.

АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

- I. Организационный этап:*** сбор детей, подготовка их к занятию, подготовка рабочих мест обучающихся, настрой детей на продуктивную деятельность во время занятия и др., объявление темы занятия и постановка учебных задач.
- II. Теоретический этап:*** изложение исторических данных по теме занятия, устное описание объекта практической работы, объяснение специальных терминов по теме занятия, описание и показ основных технических приемов выполнения практической работы и их последовательности, правила техники безопасности и др.
- III. Практический этап:*** выполнение обучающимися практической работы, педагогический контроль за их деятельностью, оказание помощи и консультирование, подведение итогов и проверка правильности выполнения каждого этапа работы и др.
- IV. Итоговый этап:*** подведение итогов занятия, рефлексия.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень тем программы	Форма занятия/ Формы организации учебного процесса	Используемые технологии, методы и приёмы	Дидактическое оснащение	Форма подведения итогов
1. Введение	Беседа с демонстрацией материалов. -коллективная -индивидуальная	Методы и приёмы: Частично-поисковый (беседа), игровой метод, работа с наглядным материалом. Технологии: Индивидуализации обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения	1. Репродукции картин известных русских и зарубежных художников; 2. Книги по изобразительному искусству. 3. Работы обучающихся из фонда работ.	1. Устный опрос. 2. Творческая работа.
2. Волшебство форм и линий	Беседа с демонстрацией материалов; практическая работа, выставка -коллективная -индивидуальная	Методы и приёмы: Частично-поисковый (беседа), работа с наглядным материалом, игровой метод, метод получения новых знаний; метод закрепления знаний; наблюдение; учебные задания. Технологии:	1. Репродукции картин известных русских и зарубежных художников; 2. Образец работы (рисунок педагога); 3. Таблицы с этапами ведения работы; 4. Предметы разной формы 5. Цветы, фрукты, овощи, муляжи.	1. Устный опрос; 2. «Художественный диктант». 3. Готовая работа 4. Просмотр работ обучающихся студии. 5. Выставка работ.

		Индивидуализации обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения.		
3. Сказочный мир цвета	Беседа с демонстрацией материалов; практическая работа, выставка. -коллективная -индивидуальная	Методы и приёмы: Частично-поисковый (беседа), работа с наглядным материалом, игровой метод, метод получения новых знаний; метод закрепления знаний; наблюдение; учебные задания. Технологии: Индивидуализации обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения.	1.Репродукции картин известных русских и зарубежных художников; 2.Образец работы (рисунок педагога); 3.Таблицы с этапами ведения работы; 4.Цветовой круг; 5.Схемы по цветоведению; 6.Книжная графика.	1. Устный опрос; 2.«Художественный диктант». 3. Просмотр работ обучающихся студии. 4. Выставка работ 5. Готовая работа
4. Мир аппликации	Беседа с демонстрацией материалов; практическая работа, выставка. -коллективная	Методы и приёмы: Частично-поисковый (беседа), метод получения новых знаний; метод закрепления знаний; работа с наглядным материалом, игровой метод, творческое задание.	1.Образцы аппликаций 2.Таблицы с этапами ведения работы	1.Творческая работа. 2.Конкурсная работа. 3.Просмотр работ обучающихся.

	-индивидуальная	Технологии: Индивидуализации обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения.		
5. Волшебное рисование	Беседа с демонстрацией материалов; практическая работа, выставка. -коллективная -индивидуальная	Методы и приёмы: Частично-поисковый (беседа), метод получения новых знаний; метод закрепления знаний; работа с наглядным материалом, игровой метод, творческое задание. Технологии: Индивидуализации обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения.	1.Репродукции картин известных русских и зарубежных художников; 2.Образец работы (рисунок педагога); 3.Таблицы с этапами ведения работы; 4.Таблицы по цветоведению. 5.Картины профессиональных художников.	1. Устный опрос; 2.«Художественный диктант». 3. Просмотр и анализ работ обучающихся студии. 4. Выставка работ обучающихся. 5. Готовая работа
6. Декоративно-прикладное искусство	Беседа с демонстрацией материалов; практическая работа, выставка.	Методы и приёмы: словесный, наглядный, практический, проектный, игровой. Технологии: Индивидуализации обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения	1.Образцы декоративных орнаментов разных народов и стран мира. 2. Таблицы с этапами построения орнамента; 3.Книги по изобразительному искусству. 4.Таблицы по	1.Творческая работа. 2.Презентация изделия. 3. Просмотр и анализ работ обучающихся

	-коллективная -индивидуальная		цветоведению. 5.Книжная графика.	
7.Конкурсные работы.	Посещения творческих мастерских художников; встреча с художниками-профессионалами; консультация педагога.	Методы и приёмы: словесный, наглядный, практический, проектный. Технологии: развивающего обучения, индивидуализации обучения.	1.Репродукции картин художников; 2.Бумага; 3.Рамки со стеклом; 4. Художественные материалы.	1.Готовые работы; 2.Участие в конкурсах различных уровней.

4.2 Материально-техническое обеспечение

Для успешной деятельности изостудии нужны следующие условия:

- Помещение с боковым освещением (днем) и искусственным (вечером).

Оборудование

Количество (штук) зависит от наполняемости групп

- Столы учебные
- Стулья
- Шкафы для хранения книг и детских работ
- Постановочные столы
- Мольберты
- Компьютер
- Изделия декоративно-прикладного творчества (изделия хохломы, гжели, городца, доски деревянные расписные, матрешки, ковши, туеса и т.д.)

Наглядные таблицы и пособия

- Животные
- Птицы
- Рыбы
- Насекомые
- Грибы
- Натюрморт
- Пейзаж
- Портрет
- Орнамент
- Репродукции картин художников
- Книги по изобразительному искусству (русскому и зарубежному)

Художественные материалы

- Краски акварельные
- Краски гуашь
- Восковые карандаши
- Кисти беличьи (круглые и плоские)
- Кисти щетинные
- Бумага (А4-формат, А3-формат)
- Карандаши графитные (ТМ, М, 2М)
- Резинка
- Палитра
- Баночки для воды

- Фломастеры
- Цветные карандаши
- Цветная бумага
- Цветной картон
- Ножницы детские
- Клей-карандаш
- Пластилин мягкий
- Материалы для нетрадиционных техник (губка, ватные палочки и пр.)

Одежда

По желанию обучающегося, фартук или халат.

4.3 ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Детское объединение взаимодействует со всеми заинтересованными организациями района и города.

Перечень организаций

- Комплексный социальный центр для пожилых людей Заволжского района города Ярославля.
- Библиотека им. Маяковского города Ярославля.
- Учреждения дополнительного образования района и города.

Взаимодействие и сотрудничество ведется с целью поддержания культурных и деловых контактов с этими организациями (выставки, конкурсы, благотворительные акции для пожилых людей, встречи с людьми – профессионалами в своем деле).

4.4 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы не требуется привлечение других специалистов.

5. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

№	Задачи	Результаты	Критерии и показатели	Методы	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
1.	Познакомить детей с различными видами изобразительной деятельности, декоративного творчества, с многообразием художественных материалов и приемами работы с ними	Знание различных видов изобразительной деятельности, декоративного творчества, многообразия художественных материалов и приемов работы с ними	<p>Уровень знаний:</p> <p>Низкий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знать названия семи цветов спектра; -основные цвета (жёлтый, синий, красный); -элементарные правила получения новых цветов путем смешения основных цветов; <p>Средний:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Знать названия основных цветов и оттенков, дополнительных цветов; -тёплые и холодные цвета; -основные правила композиции; -терминологию (композиция, ритм, симметрия, натюрморт, пейзаж, 	<ul style="list-style-type: none"> -Упражнения -Игры 	<ul style="list-style-type: none"> - Аналитический материал; -устный опрос; 	<ul style="list-style-type: none"> - Познавательная игра; -отчётная выставка -перечень готовых работ, -фото, -отзывы детей и родителей, - свидетельство о (сертификат)

			портрет); Высокий: -Знать характеристику цвета (цветовой тон, светлота, насыщенность цвета); -контрастные и родственные цвета; -терминологию (архитектура, набросок, силуэт).			.
2.	Обучать техникам изобразительной деятельности и работе с различными художественными материалами.	Владение техниками изобразительной деятельности и умение работать с различными художественными материалами	Низкий: -Уметь работать акварельными и гуашевыми красками, цветными карандашами, фломастерами Средний: -Владеть различными техниками в изобразительном искусстве и художественными материалами; самостоятельное ведение рисунка; Высокий: -Владеть в полной мере выразительными средствами (линия, пятно, штрих, мазок и т.д.), возможностями художественных материалов. -Самостоятельное нахождение нужных приёмов при выполнении рисунка, креативный подход, интерес к получению результата.	- Художественный диктант; - Упражнения	- Аналитические материалы; -устный опрос;	- познавательная игра; -готовая работа; -отчётная выставка.

3.	Развивать внимание, память, воображение.	Развитие качеств, необходимых для успешной изобразительной деятельности: внимания, памяти, воображения.	<p>Упражнение «Запомни и расставь точки». Цель: определение объёма внимания. Уровни развития внимания: Низкий: 4-5 баллов Средний: 6-7 баллов Высокий: 8-9 баллов</p> <p>Ребёнку последовательно сверху вниз показывается (на 1 – 2 секунды) каждая из восьми карточек с точками и предлагается воспроизвести по памяти увиденные точки – нанести их на пустую карточку за 15 секунд.</p> <p>10 баллов — ребенок правильно за отведенное время воспроизвел на карточке 6 и более точек.</p> <p>8-9 баллов — ребенок безошибочно воспроизвел на карточке от 4 до 5 точек.</p> <p>6-7 баллов — ребенок правильно восстановил по памяти от 3 до 4 точек.</p> <p>4-5 баллов — ребенок правильно воспроизвел от 2 до 3 точек.</p> <p>0-3 балла — ребенок смог правильно</p>	- Выполнение упражнений	-Творческая работа; - аналитические материалы.	-Творческая работа
----	--	---	--	-------------------------	---	--------------------

		<p>воспроизвести на одной карточке не более одной точки.</p> <p>Упражнение на развитие памяти «Запомни предметы».</p> <p>Уровни развития памяти:</p> <p>Низкий: Запомнить 7 простых предметов (в той же последовательности, допускается неточность не более 3)</p> <p>Средний: Запомнить 7 простых предметов (неточность в изображении и последовательности допускается не более 1)</p> <p>Высокий: Запомнить 7 простых предметов (в той же последовательности и точности)</p> <p>Упражнение «Дорисуй предмет».</p> <p>Цель: определение уровня развития воображения.</p> <p>Предложить детям нарисовать из представленных кругов изображения птиц, животных, предметов.</p> <p>Дорисовать предмет внутри и снаружи.</p> <p>Уровни развития воображения:</p> <p>Низкий: Круги дорисовывают не все, без внешних элементов;</p>			
--	--	--	--	--	--

			<p>Средний: Круг дорисовывается не только внутри, но и снаружи; дорисованы все круги;</p> <p>Высокий: Круги дорисованы и внутри и снаружи. Изображение состоит из нескольких кругов (велосипед, очки, машина).</p>			
4.	Формировать устойчивый интерес к искусству и занятиям художественным творчеством	Формирование устойчивого интереса к искусству и занятиям художественным творчеством	<p>Уровни формирования интереса:</p> <p>Низкий: -Выразить свое отношение к рассматриваемому произведению искусства (понравилась картина или нет, что конкретно понравилось, какие чувства вызывает картина).</p> <p>Средний: - Представление о роли изобразительных (пластических) искусств в повседневной жизни человека, в организации его материального окружения.</p> <p>Высокий: - Знать о культуре и быте людей на примерах произведений известнейших центров народных художественных промыслов России (Жостово, Хохлома, Полхов-Майдан и т.д.).</p>	-Выполнение заданий-упражнений	- Аналитические материалы; -устный опрос;	- Творческая работа; -конкурсная работа.

5.	Воспитывать трудолюбие	Воспитание трудолюбия	<p>Уровни развития трудолюбия:</p> <p>Низкий: -Начинает работу, но быстро теряет к ней интерес и бросает.</p> <p>Средний: - Проходит все этапы работы, но не доводит работу до конца.</p> <p>Высокий: - Проходит все этапы работы, получая законченный результат.</p>	-Беседа с обучающимися;	-наблюдение с фиксацией качества работы.	- Аналитический материал по итогам проведения беседы
----	------------------------	-----------------------	---	-------------------------	--	--

Список информационных источников.

Для педагогов

1. Барбер Б. Полный курс рисования. От азов к вершинам мастерства.- М.: Владос, 2014. – 304с.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. - М.: Владос-Пресс, 2006.
3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - М.: Просвещение, 1967.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология./ Под ред. В. В. Давыдова. - М.: Педагогика - Пресс, 1999. - 536с.
5. Галанов А.С., Коршелова С.Н., Куликова С.Л. Занятия с дошкольниками по изобразительному искусству. - М.: ТЦ Сфера, 2002.
6. Григорьева Г.Г. Изобразительная деятельность дошкольников. - М.: ИЦ Академия, 1997.
7. Григорьева Г.Г. Игровые приёмы в обучении дошкольников изобразительной деятельности.-М.: АСАДЕМА, 2000.
8. Давидчук А.Н. Конструктивное творчество дошкольников. - М.: Просвещение, 1973.
9. Дагладян К.Т. Декоративная композиция/ учеб. пособие.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 312с.
10. Доронова Т.Н. Природа, искусство и изобразительная деятельность детей. - М.: Просвещение, 1999.
11. Лабунская Г.В. Изобразительное творчество детей. - М.: Просвещение, 1965.
12. Лыкова И.А. «Цветные ладошки» - авторская программа М: Карапуз-дидактика, 2007 г.
13. Неменский Б.М. Мудрость красоты: О проблемах эстетического воспитания: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1987.
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660).
15. Самсонов П.А., Боджсон Б. Основы техники рисования цветным карандашом. – М.: Попурри, 2010.
16. Соломенникова О.А. Радость творчества. Ознакомление детей 5-7 лет с народным искусством. - М.: Мозаика-Синтез, 2005.
17. Теория и методика изобразительной деятельности в детском саду: Учебное пособие для студентов педагогических институтов/В.Б.Косминская, Е.И. Васильева, Р.Г. Казакова и др. - М.: Просвещение, 1985.

18. Торшилова Е.М., Морозова Т.В. Развитие эстетических способностей детей 3-7 лет (теория и диагностика). - М.: НИИ ХВ РАО, 1994.
19. Уткин П.И., Королева Н.С. Народные художественные промыслы. - М.: Высшая школа, 1992.
20. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года № 1897). – М.: Просвещение, 2011
21. Федотова Р.И. Основы изобразительного искусства. - М., 2013.- 110с.
22. Флёрина Е.А. Изобразительное творчество детей дошкольного возраста. - М., 1956.
23. Юдина Е.Г., Степанова Г.Б., Денисова Е.Н. Педагогическая диагностика в детском саду. - М.: Просвещение, 2003.

Электронный ресурс

1. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р. [Электронный ресурс] - URL: <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf> (Дата обращения 05.01.2015).
2. Презентация по нетрадиционным методам работы на уроках изобразительного искусства от 18.11.2014г. [Электронный ресурс]// Методическая копилка учителя. - URL:<http://www.metod-kopilka.ru>
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – URL:<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/> (информационно-правовой портал «Гарант.ру»).
4. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ. [Электронный ресурс] -URL: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант.ру»).

Для родителей и учащихся

1. Журналы «Юный художник», 2010-2018 г.г.
2. Знакомство с пейзажной живописью. Большое искусство маленьким.: Уч.-нагл. пособие /Авт.-сост. Н.А. Курочкина. – 2 изд. – СПб.: Детство-Пресс, 2000. – 23 с. + цв. вкл. 24 с.
3. Знакомство с натюрмортом. Большое искусство маленьким.: Уч.-нагл. пособие / Авт.-сост. Н.А. Курочкина. – 2 изд. – СПб.: Детство-Пресс, 2000. – 40 с. + цв. вкл. 32 с
4. Каменева Е.О., Какого цвета радуга? - М., 1971.

5. Кожохина С.К., Растем и развиваемся с помощью искусства.- СПб: Речь.- 216с.
6. Королева И.А., Профератова М.Д. Давай учиться рисовать. - М., 1993.
7. Самсонов П.А., Боджсон Б. Основы техники рисования цветным карандашом. – М.: Попурри, 2010.
8. Стебловская Л. П., Учись рисовать: Альбом для учащихся первого года обучения. – Киев: Рад.школа, 1989. – 75с.
9. Шалаева Г.П., Учимся рисовать. - М.: СЛОВО: Эксмо, 2008.- 224с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано-
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

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

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

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

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

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

Упражнения для снятия зрительного утомления

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).
2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).

3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).

4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).

5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.

6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

Упражнения для профилактики близорукости

И.п. – стоя на коврикe, ноги врозь, руки вдоль туловища: посмотреть вверх-вниз, влево - вправо (6 раз); закрыть глаза, расслабиться; посмотреть в правый верхний угол, в левый нижний (6 раз); закрыть глаза, поморгать, расслабиться; круговые движения глазами по часовой стрелки (3-5 раз); закрыть глаза, расслабиться; движения губами вперед, влево – вправо, все Сказки - зарядки.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

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

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

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.

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

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

Глазодвигательные упражнения

“Взгляд влево вверх”. Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

“Горизонтальная восьмерка”. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

“Глаз – путешественник”. Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

Упражнения для тренировки зрения

1. Движение глазами яблоками вправо и влево.
2. Движение глазами яблоками вверх и вниз.
3. Вращение глаз по часовой стрелке и против часовой стрелки.
4. Фиксация взгляда на кончике носа.
5. Моргание

После каждого упражнения, закрыть глаза, расслабиться (30-40 сек.)

Упражнения для снятия зрительного утомления:

1. «Дождик»

Капля первая упала «кап - кап» - пальцем стучать

И вторая побежала «кап - кап» - по ладошке
Мы на небо посмотрели - смотреть вверх
Капельки «кап - кап» запели - постучать по голове
Намочились лица, - вытирать лицо
Мы их вытираем.

2. «Моргание»

Закрывать глаза, подумать о чем-нибудь приятном. Открыть, поморгать ими, как бабочка крыльями машет.

3. «Прищепочки»

Большими и указательными пальчиками обеих рук сдавливаем кожу между бровей от переносицы к вискам.

4. Глазодвигательный тренинг

Если смотришь на предмет и не видишь, есть он или нет. На него ты не смотри, Глаза скорее отводи, легко и быстро поморгай, вправо, влево взгляд бросай, снова глянешь на предмет — изображенья четче нет!

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ РУК И ПАЛЬЦЕВ

У детей – дошкольников мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае?

1. Соедините поочередно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.
2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”

3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

4. Раскройте ладонку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

Также есть большое количество стихотворных упражнений, которые помогают расслабить кисти рук:

Пальчиковая гимнастика

Для того чтобы руки были в хорошей форме, полезна небольшая разминка, которая поможет улучшить кровообращение и со временем придаст кистям более правильные формы:

1. Сожмите-разожмите кисти в кулак. Повторите 10 раз.

2. Сожмите кисти в кулак, затем разожмите, при этом вытянув пальцы. Повторите 10 раз.

3. Помассируйте каждый палец, как вам удобно: помассируйте снизу вверх, погладьте и т.п.

4. «Умываем» руки. Имитируем движения, которые вы делаете, когда моете руки: потрите ладони друг о друга, одной кистью как бы «омойте» вторую.

5. Потрите тыльную сторону ладони 10 раз на одной руке и на другой.

6. Сцепите кисти «в замок» и выверните «замок» вперед, затем вниз, вбок и вверх. Повторите 10 раз.

7. Круговые движения «замком» по часовой стрелке и в другую сторону. Повторите 10 раз.

8. Продолжаем упражнения с «замком». Поверните «замок» влево, затем вправо. Повторите 10 раз.

9. Представьте, что показываете фиги. Только обеими руками сразу, и большой палец проходит не только между указательным и средним, но и между средним и безымянным, безымянным и мизинцем.

10. Вспомните, как бить щелбаны. Партнер вам не понадобится — каждым пальцем «выбейте» в воздух по 3 щелбана.

11. Сожмите ладони и наклоните их влево-вправо, вперед-назад. Повторите 10 раз.

12. Опустите руки и потрясите кистями. Энергично встряхните их несколько раз в разные стороны.

Помните, что наши руки нуждаются в уходе не меньшем, чем лицо. Чтобы их было не стыдно показать, о руках необходимо заботиться и беречь от повреждений.

Физкультминутки при сидячей ручной работе

Упражнение для улучшения мозгового кровообращения

Сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - поворот головы налево, 3 - плавно наклонить голову назад, 4 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти

Сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулаках, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища

Стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Упражнение для мобилизации внимания

Стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.