


Управление образования администрации
Тарногского муниципального округа
бюджетное образовательное учреждение
Тарногского муниципального округа Вологодской области
«Спасская основная школа»

Принято на педагогическом совете БОУ «Спасская ОШ» протокол № <u>2</u> от <u>28.08.2024</u> .	Утверждаю Директор БОУ «Спасская ОШ»  Т.А. Коптеева Приказ № <u>212</u> от <u>28.08.2024</u> г.
---	--



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
для детей с умственной отсталостью
(с интеллектуальными нарушениями)
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ТЕХНИЧЕСКАЯ**

«Мой друг – компьютер»

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель М.С.Едемская– педагог
дополнительного образования
«БОУ Спасская ОШ»
д. Никифоровская д.14,
Тарногский муниципальный округ,
Вологодская область

д. Никифоровская

2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Мой друг - компьютер*» имеет *техническую* направленность и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (согласован в Министерстве юстиции РФ 06.12.2019);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Уставом БОУ ТМО ВО «Спасская основная школа».

Актуальность программы

В ноябре 2018 года был утвержден федеральный проект «Образование», в рамках которого предусмотрена реализация национального проекта «Успех каждого ребенка». С целью эффективной реализации данного проекта в БОУ «Спасская основная школа» созданы новые места дополнительного образования детей по техническому направлению, в котором дети с умственной отсталостью, научатся использовать компьютер в своей жизни не только для игр и развлечений, но и познавать новое в мире информационных технологий. Необходимо отвлечь их от компьютерных игр, социальных сетей, мессенджеров, привлечь их к творческому, к интеллектуальному труду.

Знания, приобретаемые детьми на занятиях, актуальны каждый день. Воспитанники получают не только начальные навыки работы с компьютерами, но и навыки преобразования информации в текстовую и мультимедийную формы; ознакомятся с программным обеспечением в области обучающих программ, и использования ее для решения учебных и жизненных задач. Большинство разделов данной программы предполагает формирование у воспитанников определённых навыков, часть из них носит ознакомительный, информационный характер.

Данная программа ориентирована не только на освоение технологий работы в различных информационных программных средах, но и на развитие творческого потенциала воспитанника. Знания, умения и навыки, полученные ими на занятиях в компьютерном классе по дополнительной образовательной программе, необходимы для последующего освоения базового курса информатики, рассчитанного на более старший возраст.

Отличительные особенности программы

Программный материал «Мой друг-компьютер» направлен в своей основе на коррекционно-развивающую и социально-адаптационную деятельность. Состоит в упрощенной форме подачи материала, доступного для восприятия, понимания и запоминания учащимися с умственной отсталостью. Владение информационными технологиями на базовом уровне благотворно влияет на формирование личности ребёнка с интеллектуальными нарушениями, и придаёт ему более высокий социальный статус, значительно повышает самооценку ребёнка.

Программа «Мой друг-компьютер» имеет **воспитательный аспект**:

- изучение истории малой родины, родного края;
- привитие любви к родному краю;
- празднование календарных дат.

Данные мероприятия оставляют яркий эмоциональный след в душах и памяти детей, а также побуждают к дальнейшей творческой деятельности, к желанию познать себя и свои возможности.

Программа разработана с учётом особенностей обучающихся данного возраста, уровня их общего и речевого развития, подготовки к усвоению

учебного материала, нозологических отклонений в развитии, требующих индивидуальной или групповой коррекции.

Применение и использование современных информационных ресурсов у детей с умственной отсталостью сопряжено с определенными трудностями, которые связаны с недостаточной информированностью о специальном программном обеспечении, а также с функциональными ограничениями обучающихся. У лиц с умственной отсталостью затруднения обусловлены недоразвитием высших психических функций: памяти, внимания, восприятия, а также низкой мотивацией и контролем своей деятельности, сложностью в распознавании и интерпретации сенсорных раздражителей, знаков и символов и др.

Новизна программы обусловлена тем, что решая самые различные воспитательные и учебно – образовательные задачи, работая на конечный предполагаемый результат, программа ставит перед собой основную педагогическую цель – непрерывный рост личности учащихся, развитие и расширение у них творческих способностей.

Педагогическая целесообразность

В современной педагогике особое внимание уделяется комплексу поведенческих навыков, которые формируются у ребенка в процессе его социализации. В педагогической литературе этот комплекс навыков объединен общим названием «Lifeskills» («жизненно важные навыки»). На занятиях компьютерной грамотности у обучающихся формируются следующие жизненно важные навыки

- управления эмоциями, адекватного поведения в стрессовых ситуациях;
- работы с информацией;
- решения и исполнения решений;
- позитивного и конструктивного отношения к собственной личности;
- самооценки; - общения;
- продуктивного взаимодействия;
- критического мышления; - творческого мышления.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 9-17 лет. Она опирается на образовательные возможности воспитанников с умственной отсталостью, специфику развития их мышления, внимания.

Объём и срок освоения программы

Данная программа рассчитана на **9** месяцев.

Количество часов за учебный год: **36 ч**

количество часов в неделю: **1ч**

место занятий: **компьютерный класс**

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: состав участников постоянный; ученики преимущественно одного возраста. Принцип набора – свободный. Численный состав группы от 1 до 5 человек.

Длительность занятия - 40 минут. Длительность работы за компьютером - 20-25 минут. Необходимо учитывать психофизические особенности учащегося с умственной отсталостью.

Занятия в компьютерном классе проводятся в строгом соответствии с правилами техники безопасности. Учащийся должен быть ознакомлен с основными её положениями.

Занятие состоит из двух частей: теоретической и практической - работе на компьютере. Это обусловлено с одной стороны тем, что время нахождения ребенка за компьютером строго регламентировано, а с другой - психофизическими особенностями учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Теоретическая часть содержит элементарные сведения об основных понятиях науки информатики (алгоритм, информация и др.) и т.д. Форма подачи теоретических сведений может быть различна: рассказ учителя, прослушивание записи, просмотр ролика, выполнение письменных заданий и т.д. Материал должен подаваться небольшими порциями в простой, доступной форме с опорой на жизненный опыт ребенка и соблюдением межпредметных связей.

Практическая часть представлена упражнениями, выполнение которых требует умения выполнять манипуляции с мышью: наводить курсор на нужное слово, картинку, фиксировать выбор путем нажатия и удерживания кнопки мыши (принцип «DRAG and DROP» - «Зацепился и тащи»); умения открыть и закрыть нужную для работы программу; умения сохранить

нужную информацию на жестком диске; умения найти нужную информацию на жестком диске и в Интернете. При работе с пакетом офисных программ учащиеся должны уметь создать, сохранить, отредактировать и распечатать текст, отсканировать рисунок.

Программой предусмотрено выполнение практически значимых работ: изготовление памяток, поздравительных открыток к праздникам, создание презентаций о семье, родном крае. Воспитательные мероприятия, запланированные в программе, помогают воспитать доброжелательность, внимательность по отношению к родным и близким людям, уважение и гордость за свою малую родину (место, где ты родился, где живёшь).

Формы организации образовательного процесса:

- теоретическое обучение (лекция-беседа с элементами игры, просмотр учебного видео);
- практическое обучение (практическое занятие);
- интерактивные формы:
 - игровые (ролевые и деловые игры)
 - познавательные (онлайн викторины).
 - парная - организация работы в парах;
 - индивидуальная - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Методы обучения

- по источнику знаний:

словесные - рассказ, беседа; наглядные - показ, работа по образцу;

практические - упражнение, выполнение работы по алгоритму, схеме;

- по характеру познавательной деятельности:

объяснительно-иллюстративный - применяется при обучении детей в сочетании с другими методами, когда все воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

продуктивный - придумывание упражнений, творческих заданий.

Методы воспитания

метод создания воспитывающих ситуаций - перед ребёнком встаёт проблема выбора определённого решения;

- ситуация успеха - предоставление каждому ребёнку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

Педагогические технологии

- игровые - организация активизирующей деятельности обучающихся;

- технология проблемного обучения - проблемное изложение программного материала;

- педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчество;

- технология индивидуализации обучения - выбор способов, темпов, приёмов обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

- здоровьесберегающие технологии - формирование у учащихся необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни. Также важен психологический настрой в начале занятия и создание благоприятного психологического климата в течение всего занятия, используются различные приёмы здоровьесберегающих технологий в виде физкультминуток;

- информационно-коммуникационные технологии - формирование положительного отношения к учебной деятельности через просмотр презентаций, выполнение обучающимся упражнений, творческих заданий на компьютере.

- технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приёмов обучения, обусловленный индивидуальными особенностями обучающегося;

- технология проектной деятельности - достижение дидактической цели через детальную разработку проблемы, которая завершается реальным, осязаемым, практическим результатом, оформленным тем или иным образом.

-

Цель программы: формирование у обучающегося творческих качеств личности через обучение начальным знаниям в области информационных технологий, элементарным навыкам работы на ПК в сотрудничестве со взрослыми.

Задачи программы:

Обучающие:

-познакомить с основными устройствами компьютера и их назначением;

-познакомить со специальной терминологией, используемой при работе с офисными программами;

-познакомить с некоторыми приемами работы в текстовом редакторе, графическом редакторе, приемами создания презентаций;

-учить учащихся искать и открывать нужную программу;

-формировать первичные навыки работы с информацией: открывать и сохранять файл на жестком, перемещать и копировать файл и т.д.;

-познакомить с технологией мультимедиа;

-показать учащимся простейший алгоритм поиска информации в Интернете.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности;

- учить работать в коллективе, команде;

- воспитывать доброжелательность и контактность в отношении с педагогом;

- воспитывать дисциплинированность, усидчивость, точность суждений.

Развивающие:

- расширять кругозор воспитанников в области источника получения информации и преобразования ее;

- развивать индивидуальные и творческие способности детей.

Учебный план

№ п/ п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1. Введение. Устройство компьютера (3ч)					
1.1	Инструктаж по ТБ История возникновения ПК	1	0,5	0,5	Беседа /видео-презентация
1.2	«Мой друг, компьютер!»	1	0,5	0,5	Беседа/видео-презентация
1.3	Устройство компьютера (внутреннее и внешнее)	1	0,5	0,5	Практическое задание
					«Устройство компьютера»
		3	1,5	1,5	
2. Процесс работы на ПК (3ч)					
2.1	Меню, панель инструментов, окна	1		1	Практическое задание
2.2	Операции с файлами и папками	1	0,5	0,5	Практическое задание
2.3	Координатная сетка	1	0,5	0,5	«Графический диктант»
		3	1	2	
3. Графические редакторы: Color Paint и Libre Office Draw (7ч)					
3.1	Знакомство с графическими	1	0,5	0,5	Практическое задание

	редакторами Color Paint и Libre Office Draw				
3.2	Выбор и изменение палитры	1	0,5	0,5	Практическое задание
3.3	Атрибуты и действия с рисунком	1	0,5	0,5	Практическое задание
3.4	Текст и графика.	1	0,5	0,5	Практическое задание
3.5	Создание сообщения «Мои любимые животные»	1		1	Практическое задание
3.6	«Безопасный Интернет»	1	0,5	0,5	Презентация Беседа
3.7	Рисование в Paint	2	0,5	1,5	Практическое задание
3.8	(палитра). Цветовая палитра. Текст на рисунке.				
		7	3	4	
4. Текстовый редактор AbiWord, текстовый процессор Libre Office Writer (6ч)					
4.1	Текстовый редактор AbiWord, текстовый процессор Libre Office Writer	1	0,5	0,5	Практическое задание
4.2	Шрифт, размер, цвет, выравнивание	1	0,5	0,5	Практическое задание «Работа с текстом и картинками»
4.3	Создание «Новогоднего приглашения»	1		1	
4.4	Подарочный календарь	1		1	Практическое задание
4.5	Рисуем в Libre Office Writer	1	0,5	0,5	
4.6	Изготовление открытки «Наша Армия самая сильная ...»	1		1	Практическое задание
		6	1,5	4,5	

5. Мастер презентаций «Libre Office Impress» (10ч)					
5.1	Знакомство с мастером презентаций «Libre Office Impress». Конструктор слайдов.	1	0,5	0,5	Практическое задание
5.2	Вставка текста и картинок в слайд	1	0,5	0,5	Практическое задание
5.3	Эффекты анимации. Переходы	1	0,5	0,5	Практическое задание
5.4	Работа с фоном Настройка времени	1	0,5	0,5	Практическое задание
5.5 - 5.6 - 5.7	Поиск информации для презентации (в школьном музее и в сети Интернет) Создание презентации на тему «Моя школа»	3	0,5	2,5	Практическое задание
5.8 - 5.9 - 5.1 0	Создание презентации на тему: «Моя бабушка в годы ВОВ»	3	0,5	2,5	Практическое задание
		10	3	7	
6. Копировальная техника (7ч)					
6.1	Знакомство со сканером. Сканирование изображения и текста	1	0,5	0,5	Практическое задание
6.2	Изготовление открытки «С Днём Победы!»	1		1	Практическое задание
6.3	Знакомство с принтером, распечатывание текста.	1	0,5	0,5	Практическое задание

6.4- 6.5- 6.6	Работа над проектом «Мой родной край - Вологодчина».	3		3	Практическое задание
6.7	Итоговое занятие: «Инфознайки»	1		1	Защита творческих работ
		7	1	6	
Итого за год:		36	14	22	

Содержание учебного плана

Программа «*Мой друг - компьютер*» состоит из следующих разделов:

1. Введение. Устройство ПК.
2. Работа в графических редакторах: Color Paint и Libre Office Draw.
3. Работа в текстовом редакторе AbiWord, с текстовым процессором Libre Office Writer.
4. Работа в мастере презентаций «Libre Office Impress».
5. Знакомство с орг.техникой (сканер, принтер).
6. Итоговая творческая работа (с последующей защитой).

Программа ориентирована на развитие навыков работы с компьютером (восприятие информации с экрана, её анализ, управление мышью и клавиатурой). Формирование понятий информации, знакомство с функциональной структурой компьютера и его основными устройствами. Знакомство с основными приёмами работы в офисном пакете «Libre Office», который содержит в себе:

- текстовый процессор «Libre Office Writer» со стандартными приложениями набора и редактирования текста;
- программу для подготовки и просмотра презентаций «Libre Office Impress»;
- векторный графический редактор «Libre Office Draw» для создания и редактирования графических изображений;
- графический редактор Color Paint.

Знакомство с технологией мультимедиа.

Тема №1. Введение. Устройство компьютера.(3ч)

Теория: Инструктаж по безопасности. Правила ТБ,ПБ (1,5ч)

Знакомство с клавиатурой, ПК Знакомство с графическим интерфейсом.
Цели и задачи, содержание и правила работы в объединении..

Практика: Работа с компьютером (1,5ч)

Тема №2. Процесс работы на ПК (3ч)

Теория: Беседа. Видео Знакомство с Интерфейсом ОС ALT Linux на основе офисного пакета «Libre Office». Рабочий стол компьютера. Назначение папок.(1ч)

Практика: работа с компьютером(2ч)

Тема №3 . Графические редакторы: Color Paint и Libre Office Dra(7ч)

Теория: Просмотр презентации. Графические редакторы. Текст и графика.
Атрибуты и действия с рисунком.

Беседа «Безопасный интернет»(3ч)

Практика: работа с компьютером// рисование по образцу.

Создание презентации (4ч)

Тема №4 Текстовый редактор AbiWord, текстовый процессор Libre Office Writer(6ч)

Теория: Работа с готовым рисунком. Создание компьютерных рисунков с помощью графических примитивов.(1,5ч)

Практика: работа с компьютером. Практическое задание (рисование по образцу). Выполнение практических заданий (4,5ч)

Тема № 5. Мастер презентаций «Libre Office Impress»(10ч)

Теория: Знакомство с мастером презентаций «Libre Office Impress». Изучение рабочего поля программы и панели

управления. Конструктор презентаций Эфффекты анимации. Переходы. Настройка времени . Работа с фоном. (3ч)

Практика: работа с компьютером// Создание презентации по выбранной тематике.(7ч)

Тема № 6 . Копировальная техника(7ч)

Теория: Знакомство со сканером. Сканирование изображения и текста.

Принтер. Распечатывание текста. Работа над проектом.(1ч)

Практика: Создание и защита творческих проектов. (6ч)

Воспитательный компонент

№ п/п	Тема раздела (или темы урока)	Реализация воспитательного потенциала (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Введение. Устройство компьютера	Просмотр учебного видео «Правила поведения в компьютерном кабинете» и последующее обсуждение - Просмотр видео -презентации «Мой друг компьютер» Компьютерный тест «Азбука безопасности».	3ч
2	Процесс работы на ПК	Просмотр презентации «Меню.Панель управления.Окна.Файлы и папки.» Тестирование «Устройство компьютера».	3ч
3	Графические редакторы: Golor Paint b Libre Offige Draw	Создание презентации «Моё любимое животное» Участие в конкурсе от ДДТ «В мире животных» Беседа «Безопасный Интернет» и Создание памятки- брошюры Создание открытки «Для	7ч

		милой мамочки моей»	
4	Текстовый редактор Abi Word. Текстовый процессор	Работа с текстом Создание «Новогодней открытки» Изготовление открытки «Наша армия самая сильная» Письмо Солдату	6ч
5	Мастер презентаций «Libri Offige Impress»	Экскурсия в музей школы Создание презентации «Моя любимая школа» Создание презентации «Моя бабушка в годы ВОВ» Работа над проектом «Тарнога – мой край родной»	10ч
6	Копировальная техника	Изготовление открытки «Сднём Победы!» Работа над проектом «Тарнога – мой край родной»	7ч
		Итоговое занятие «Инфознайки»	

В процессе реализации дополнительной образовательной программы «В мире информатики» воспитанники знакомятся с множеством понятий.

Ключевые понятия

Компьютер – это электронная машина для обработки информации.

Информация – это сведения об окружающем нас мире.

Клавиатура – это устройство, позволяющее вводить в компьютер тексты, знаки и управлять работой компьютера.

Компьютерная мышь – это устройство, позволяющее вводить в компьютер команды.

Рабочий стол – область экрана, на которой отображаются окна, значки и меню.

Компьютерное меню - это список команд, которые можно выполнять.

Компьютерное окно – это ограниченное рамкой пространство экрана для размещения компьютерных объектов и выполнения действий с ними.

Редактирование текста – это действие, направленное на создание текста, а также позволяющее внести изменения или исправить ошибки.

Фрагмент текста/рисунка – это выделенная часть текста/рисунка.

Буфер обмена – это часть оперативной памяти, используемая для временного хранения информации.

Активное окно – это окно, в котором в данный момент ведётся работа.

Алгоритм - последовательность действий, направленных на решение какой-либо задачи.

Планируемые результаты

Освоение обучающимися ДОП, предполагает достижение ими видов результатов: предметных, личностных, метапредметных.

Предметные результаты освоения программы определяются по двум уровням:

Темы	Предметные результаты	
	Минимальный	достаточный
Устройство ПК	затрудняется ответить самостоятельно, наводящим вопросам, владеет «мышью», частично владеет терминологией	Знает внутреннее и внешнее устройство компьютера; самостоятельно включает компьютер; умело владеет «мышью»; владеет терминологией
Работа в текстовом и графических редакторах	самостоятельно не может запустить программу, текст вводит с трудом, автофигуры, таблицы вводит по подсказке педагога	самостоятельно запускает программу; текст, автофигуры вводит правильно
Работа в мастере презентаций «Libre Office Impress»	самостоятельно не может запустить программу, умеет создать презентацию без эффектов и анимации; работает только в паре с сильным учеником	самостоятельно запускает программу, умеет создать презентацию с эффектами и анимацией; проявляет творческий подход
Знакомство с орг.техникой	Знает названия сканер, принтер	Самостоятельно сканирует, обрабатывает полученный материал и распечатывает на принтере

Предметные результаты:

К концу учебного года обучающийся будет

знать:

- правила техники безопасности при работе в компьютерном классе
- назначение основных устройств компьютера
- основные правила набора текста

уметь:

- работать с клавиатурой и мышью
- осуществлять вход-выход в программах
- запускать программы из меню Пуск операционной системы ALT Linux и завершать работу с ней
- вводить информацию в компьютер с помощью клавиатуры и мыши
- применять текстовый редактор для набора, редактирования и форматирования простейших текстов
- применять простейший графический редактор для создания и редактирования простых рисунков
- создавать графический объект из типовых фрагментов;
- сохранять рисунок в файле и открывать файл;
- использовать для построения точных геометрических фигур клавишу Shift
- создавать работы в редакторах: Color Paint, Libre Office Draw, AbiWord, Libre Office Writer, мастере презентаций «Libre Office Impress»;

Личностные результаты:

- пополнить «копилку личных достижений»;
- принимать участие в конкурсах разного уровня;
- формировать ответственное отношение к учению;
- приобретать опыт использования информационных ресурсов в учебной и практической деятельности;
- повышать свой образовательный уровень и уровень готовности к продолжению обучения с использованием ИКТ.

Метапредметные:

- обучить ребенка приемам и способам работы с информацией любого рода, воспринимать и анализировать информацию;
- обучить осознанному, целенаправленному решению проблем;
- создать условия для продуктивных изменений самооценки частных характеристик, которые модифицируются под влиянием новой информации, опыта, оценок окружающих, объективного анализа достижений;

- формировать способности объективно анализировать, систематизировать, и умело использовать информацию любого вида;
- развивать способности творчески решать ситуации повседневной жизни, опираясь на свой собственный опыт и знания, а также на информацию об опыте, знаниях и достижениях других людей.

Условия реализации программы

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, позволяющий учесть индивидуальные особенности обучающегося с умственной отсталостью.

Программа «*Мой друг - компьютер*» основана на следующих принципах:

- систематичность и последовательность обучения;
- связь теории и практики;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося.

Краткое описание основных способов и форм работы с обучающимся.

Принципы отбора содержания и последовательность изложения материала:

Доступность - при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал преподаётся дифференцированно, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей. Материал располагается по уровням: от простого к сложному.

Наглядность - человек получает через органы зрения почти в 5 раз больше информации, чем через слух, поэтому на занятиях используются как наглядные материалы, так и обучающие программы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

Материально-техническое обеспечение:

- компьютер (рабочее место для обучающегося, рабочее место для педагога);

- мультимедиа;
- доска, мел;
- учебные и учебно-методические пособия;
- демонстрационный и раздаточный материал;
- ЦОР (видео уроки, фото материалы, информационные материалы из Интернета);
- тетради, фломастеры, карандаши.

Материально-технические условия

• тестовые задания по темам;

• практические задания по темам:

- «Работа с клавиатурой и мышью»;
- «Организация работы в среде Libre Office»;
- «Окно «Мой компьютер»»;
- «Графический редактор Color Paint и Libre Office Draw: начало работы в редакторе изображений и рисунков»;
- «AbiWord, Libre Office Writer: начало работы в текстовом процессоре»;
- Мастер презентаций «Libre Office Impress: начало работы, создание и оформление презентаций»;
- «Презентация - приглашение»;

Технические средства

- персональные компьютеры;
- принтер;
- сканер;
- модем

Программное обеспечение

ALT Linux на основе офисного пакета «Libre Office», который содержит в себе текстовый процессор программу для подготовки и просмотра презентаций, векторный графический редактор и т.д. Офисный пакет устанавливается под общественной лицензией MPL 2.0, поэтому может свободно устанавливаться и использоваться в бюджетных и коммерческих организациях, а также на домашних компьютерах и в учебных заведениях.

Формы контроля

Формы контроля успешности обучающихся и подведения итогов реализации программы:

Результативность работы планируется отслеживать в течение учебного года на занятиях путем педагогического наблюдения (развитие каждого ребенка и группы в целом).

Входной контроль - **сентябрь** опрос, педагогическое наблюдение, тест «Устройство компьютера»)

(опрос, педагогическое наблюдение, тест «Устройство компьютера»)

Текущий контроль предполагается проводить на каждом занятии - подведение итогов с перспективой на будущее, диалоги, игры на развитие логики, внимания, памяти.

Промежуточный контроль проводится после изучения каждой темы - обобщающее повторение (проведение тестов на знание теоретического материала и практические задания). //Декабрь - промежуточный контроль (практические задания «Графический диктант», «Работа с текстом», «Изготовление открытки»)

Итоговый контроль предполагает анализ усвоения образовательной программы обучающимися.

апрель-май - итоговая диагностика (защита творческих проектов).

Оценочные материалы

Система оценки образовательных и личностных результатов:

- наблюдение (на каждом занятии)
- тестирование (промежуточная и итоговая аттестация)
- организация и участие в конкурсах разного уровня.

Мониторинг образовательной деятельности обучающегося

Карта «Участие объединения в мероприятиях различных уровней».

Информационные ресурсы и литература

Список литературы для педагога

1. Авторская программа Тур С.Н., Бокучавы Т.П. «Первые шаги в мире информатики» для учащихся 1-4х классов.

2. Авторская программа Босовой Л.Л. «Программа курса информатики и ИКТ для 5-7 классов средней общеобразовательной школы», изданной в сборнике «Программы для общеобразовательных учреждений: Информатика. 2-11 классы / Составитель М.Н. Бородин. - 6-е изд. - М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2009»; Акулов О.А., Медведев Н.В. Информатика: базовый курс: Учебник для техн. вузов - М.: Омега-Л, 2004.
3. Балдин К.В., Уткин В.Б. Информационные системы в экономике: Учебник. - 4-е изд. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2007.
4. Князева Е.В. Применение информационных технологий в специальной (коррекционной) школе VIII вида. /Князева Е.В.// Коррекционная педагогика. -2009 - № 4 (34) - с. 29-37.
5. Левин А.Ш. Самоучитель полезных программ. 4-е издание. - СПб.: Питер, 2006.
6. Симонович, С.В. Занимательный компьютер. Книга для детей, учителей и родителей / С.В. Симонович, Г.А. Евсеев. - М.: АСТ-Пресс; Издание 2-е, перераб. и доп., 2012. - 368с.
7. Симонович, С.В.; Евсеев, Г.А.. Практическая информатика / - М.: АСТ-Пресс Книга, 2011. -480с.

Список литературы для обучающихся и их родителей

1. Антошин, М.К. Учимся рисовать на компьютере / М.К. Антошин. - М.: Айрис, 2016. - 160с.
2. Босова А.Ю., Босова Л.Л., Коломенская Ю.Г. Занимательные задачи по информатике. - М.: Бином. Лаборатория знаний, 2007.
3. Босова Л.Л., Михайлова Н.И., Угринович Н.Д. Практикум по информатике и информационным технологиям - М.: Бином. Лаборатория знаний, 2007.
4. «Компьютер для детей», Москва, АСТ-Пресс, 2003 год.
5. Левин А.Ш. Самоучитель работы на компьютере. - 9-е изд.- СПб.: Питер, 2006.
6. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. «Гимнастика для ума», Москва, «Просвещение. Учебная литература», 1997 год.
7. Соловьева Л.Ф. Информатика и ИКТ. - М.:ВНУ, 2007.
8. Угринович Н.Д., Информатика и ИКТ. Базовый уровень: Учебник. - М.: Бином. Лаборатория знаний, 2008.

Интернет-ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru>(раздел «Информатика»)

<http://www.metod-kopilka.ru>(библиотека методических материалов для учителя) <http://www.teachvideo.ru>(компьютерные видео уроки)

<http://www.ict.edu.ru/>(информационно-коммуникационные технологии в образовании)

[Клякс@.пе1Г] [ИнформатикаиИКТ] <http://rae-alina.narod.ru/http://www.agakids.ru/>

<http://children.kulichki.net/http://club112.fastbb.ru/> <http://www.agakids.ru/games/http://sashka.iatp.org.ua/sashka/index.html> КИ NDER.RU - Крупнейший российский каталог детских ресурсов Сети

ПРИЛОЖЕНИЯ

Календарный учебный график

№/п/п	Месяц Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма Контроля
1	<u>Сентябрь</u> 1 неделя	Беседа	1	<u>Тема №1. Введение. Устройство компьютера.</u> Вводное занятие «Мой друг-компьютер!»	Видео-презентация
2	2 неделя	Теория	1	Инструктаж по безопасности: правила ТБ История возникновения ПК	Видео-презентация
3	3 неделя	Теория	1	Устройство компьютера	Практическое

				(внутреннее и внешнее)	задание
4	4 неделя	Практическое занятие	1	<u>Тема№2. Процесс работы на ПК.</u> Меню, панель инструментов, окна	Практическое задание
5	<u>Октябрь</u> 5 неделя	Теория	1	Операции с файлами и папками	Практическое задание «Создай папку»
6	6 неделя	Практическое занятие	1	Координатная сетка	«Графический диктант»
7	7 неделя	Теория	1	<u>Тема№3.Графические редакторы:</u> <u>Color Paint и Libre Office Draw.</u> Знакомство с графическими редакторами Color Paint и Libre Office Draw	Практическое задание
8	8неделя	Практическое занятие	1	Выбор и изменение палитры	Практическое задание
9	<u>Ноябрь</u> 9 неделя	Практическое занятие	1	Атрибуты и действия с рисунком	Практическое задание
10	10 неделя	Практическое занятие	1	Текст и графика	Практическое задание
11	11неделя	Практическое занятие	1	Создание сообщения на тему «Мое любимое животное»	Практическое задание
12	12 неделя	Беседа	1	Презентация на тему «Безопасный интернет»	Презентация
13	<u>Декабрь</u> 13 неделя	Практическое занятие	1	Рисование в Paint (палитра). Цветовая палитра. Текст на рисунке.	Практическое задание
14	14 неделя	Практическое занятие	1	<u>Тема№4.Текстовый редактор</u> <u>Abi Word,</u> <u>текстовый процессор Libre Office</u> <u>Writer.</u> Текстовый редактор и Текстовый процессор.	Практическое задание

15	15 неделя	Практическое занятие	1	Шрифт, размер, цвет, выравнивание .выравнивание.	Практическое задание
16	16 неделя	Практическое занятие Практическое занятие	1	Создание новогоднего поздравления.	Практическое задание
17	<u>Январь</u> 17 неделя	Практическое занятие	1	Подарочный календарь	Практическое задание
18	18 неделя	Практическое занятие	1	Рисуем в Libre Office Writer	Практическое задание
19	19 неделя	Практическое занятие	1	Изготовление поздравительной открытки «Наша Армия самая сильная ...»	Практическое задание
20	20 неделя	Теория Практическое занятие	1	Тема№5.Мастер презентаций «<u>Libre Office Impress</u>». Знакомство с мастером презентаций «Libre Office Impress». Конструктор слайдов.	Практическое задание
21	<u>Февраль</u> 21 неделя	Практическое занятие	1	Вставка текста и картинок в слайд	Практическое задание
22	22 неделя	Практическое занятие	1	Эффекты анимации . Переходы	Практическое задание
23	23 неделя	Практическое занятие	1	Работа с фоном Настройка времени	Практическое задание
24- 25	24- <u>Март</u>	Практическое занятие	3	Поиск информации для презентации (школьный музей, в сети Интернет) Создание презентации на тему	Практическое задание

26	25-26 неделя			«Моя школа»	
27 28 29	27-28 неделя Апрель 29 неделя	Практическое занятие	3	Создание презентации на тему «Моя бабушка в годы ВОВ»	Практическое задание
30	30 неделя	Теория Практическое занятие	1	<u>Тема №6. Копировальная техника</u> Знакомство со сканером. Сканирование изображения и текста	Практическое задание
31	31 Неделя	Практическое занятие	1	Изготовление открытки «С Днём Победы!»	Практическое задание
32	32 неделя	Практическое занятие	1	Знакомство с принтером, распечатывание текста	Практическое задание
	Май				
33 34 35	33-34 35 Неделя	Практическое занятие	3	Работа над проектом «Тарнога – мой край родной»	Практическое задание
36	36 неделя	Практическое занятие	1	Итоговое занятие: «Инфознайки»	Защита творческой работы

Требования техники безопасности труда

Персональный компьютер - это электроприбор. От прочих электроприборов он отличается тем, что для него предусмотрена возможность длительной эксплуатации без отключения от электрической сети. Кроме обычного режима работы компьютер может находиться в режиме работы с пониженным электропотреблением или в дежурном режиме ожидания запроса. В связи с возможностью продолжительной работы компьютера без отключения от электросети следует уделить особое внимание качеству организации электропитания.

1. Недопустимо использование некачественных и изношенных компонентов в системе электроснабжения, а также их суррогатных заменителей: розеток, удлинителей, переходников, тройников. Недопустимо самостоятельно модифицировать розетки для подключения вилок,

соответствующих иным стандартам. Электрические контакты розеток не должны испытывать механических нагрузок, связанных с подключением массивных компонентов (адаптеров, тройников и т.п.)

2. Все питающие кабели и провода должны располагаться с задней стороны компьютера и периферийных устройств. Их размещение в рабочей зоне пользователя недопустимо.

3. Запрещается производить какие-либо операции, связанные с подключением, отключением или перемещением компонентов компьютерной системы без предварительного отключения электропитания.

4. Компьютер не следует устанавливать вблизи электронагревательных приборов и систем отопления.

5. Недопустимо размещать на системном блоке, мониторе и периферийных устройствах посторонние предметы: книги, листы бумаги, салфетки, чехлы от пыли. Это приводит к постоянному или временному перекрытию вентиляционных отверстий.

6. Запрещается внедрять посторонние предметы в эксплуатационные или вентиляционные отверстия компонентов компьютерной системы.

7. Монитор имеет элементы, способные сохранять высокое напряжение в течение длительного времени после отключения от электросети. Вскрытие монитора пользователем недопустимо ни при каких условиях, вскрытие и обслуживание монитора производится только в специальных мастерских.

8. Все компоненты системного блока получают электроэнергию от блока питания. Правила техники безопасности не запрещают вскрывать системный блок, например, при установке дополнительных внутренних устройств или их модернизации, но это не относится к блоку питания. Блок питания компьютера - источник повышенной пожароопасности, поэтому вскрытию и ремонту он подлежит только в специализированных мастерских. Блок питания имеет встроенный вентилятор и вентиляционные отверстия, поэтому в нем накапливается пыль, которая может вызвать короткое замыкание. Рекомендуется периодически (1-2 раза в год) с помощью пылесоса удалять пыль из блока питания через вентиляционные отверстия без вскрытия системного блока. Особенно важно производить эту операцию перед транспортировкой или наклоном системного блока.

Требования гигиены труда

Длительная работа с компьютером может приводить к расстройствам состояния здоровья. Кратковременная работа с компьютером, установленным с грубыми нарушениями гигиенических норм и правил, приводит к повышенному утомлению. Вредное воздействие компьютерной системы на организм человека является комплексным. Параметры монитора оказывают влияние на органы зрения. Оборудование рабочего места влияет на органы опорно-двигательной системы. Характер расположения оборудования в компьютерном классе и режим его использования влияет как на общее психофизиологическое состояние организма, так и на органы зрения.

Требования к видеосистеме

Кроме вредных электромагнитных излучений монитора (которые на современных мониторах понижены до сравнительно безопасного уровня) должны учитываться параметры качества изображения, а они определяются не только монитором, но и видеоадаптером, то есть всей видеосистемой в целом.

1. Монитор компьютера должен удовлетворять следующим международным стандартам безопасности: по уровню электромагнитных излучений - ТСО 95, по параметрам качества изображений (яркость, контрастность, мерцание, антибликовые свойства и т. д.) - ТСО 99. Узнать о соответствии конкретной модели данным стандартам можно в сопроводительной документации.

2. На рабочем месте монитор должен устанавливаться таким образом, чтобы исключить возможность отражения от его экрана в сторону пользователя источников общего освещения помещения.
3. Расстояние от экрана монитора до глаз пользователя должно составлять от 50 до 70 см.
4. Важным параметром является частота кадров, которая зависит от свойств монитора, видеоадаптера и программных настроек видеосистемы. Для работы с текстами минимально допустимая частота 72 Гц, для работы с графикой рекомендуется частота кадров от 85 Гц и выше.

Требования к рабочему месту

В требования к рабочему месту входят требования к рабочему столу, посадочному месту (стулу, креслу), подставкам для рук и ног.

1. Монитор должен быть установлен прямо перед пользователем и не требовать поворота головы или корпуса тела.
2. Рабочий стол и посадочное место должны иметь такую высоту, чтобы уровень глаз пользователя находился чуть выше центра монитора. На экран монитора следует смотреть сверху вниз, а не наоборот. Даже кратковременная работа с монитором, установленным слишком высоко, приводит к утомлению шейных отделов позвоночника.
3. Если при правильной установке монитора относительно уровня глаз выясняется, что ноги пользователя не могут свободно покоиться на полу, следует установить подставку для ног, желательно наклонную. Если ноги не имеют надежной опоры, это непременно ведет к утомлению позвоночника и нарушению осанки.
4. Клавиатура должна быть расположена на такой высоте, чтобы пальцы рук располагались на ней свободно, без напряжения, а угол между плечом и предплечьем составлял 100° - 110°. Для работы рекомендуется использовать специальные компьютерные столы, имеющие выдвижные полочки для клавиатуры.
5. При длительной работе с клавиатурой возможно утомление сухожилий кистевого сустава (тяжелое профессиональное заболевание - кистевой туннельный синдром, связано с неправильным положением рук на клавиатуре). Во избежание чрезмерных нагрузок на кисть желательно иметь рабочее кресло с подлокотниками, уровень высоты которых, замеренный от пола, совпадает с уровнем высоты расположения клавиатуры.
6. При работе с мышью рука не должна находиться на весу. Локоть руки или хотя бы запястье должны иметь твердую опору. Если предусмотреть необходимое расположение рабочего стола и кресла затруднительно, рекомендуется применять коврик для мыши, имеющий специальный опорный валик.

Требования к организации занятий

Экран монитора - не единственный источник вредных электромагнитных излучений. Разработчики мониторов достаточно давно и успешно занимаются их преодолением. Меньше внимания уделяется вредным побочным излучениям, возникающим со стороны боковых и задней стенок оборудования. В современных компьютерных системах эти зоны наиболее опасны.

1. Монитор компьютера следует располагать так, чтобы задней стенкой он был обращен не к людям, а к стене помещения. В компьютерных классах, имеющих несколько компьютеров, рабочие места должны располагаться по периметру помещения, оставляя свободным центр.
2. Дополнительно нужно проверить каждое из рабочих мест на отсутствие прямого отражения внешних источников освещения. Как правило, добиться этого для всех рабочих мест

одновременно достаточно трудно. Возможное решение состоит в использовании штор на окнах и продуманном размещении искусственных источников общего и местного освещения.

3. Сильными источниками электромагнитного излучения являются устройства бесперебойного питания. Располагать их следует как можно дальше от посадочных мест пользователей.

4. В организации занятий важную роль играет их продолжительность, от которой зависят психофизиологические нагрузки. Для школьников старших классов продолжительность сеанса работы с компьютером не должна превышать 30 минут, для школьников младших классов - 20 минут. Остальное время урока должно отводиться общению с учителем и учебными пособиями.

5. В связи с нехваткой оборудования в компьютерных классах иногда проводят групповые занятия, во время которых, двое-трое учащихся располагаются на одном рабочем месте. Этот организационный прием недопустим с гигиенической точки зрения. Некоторым учащимся приходится располагаться сбоку от монитора, что негативно сказывается как на органах зрения, так и на опорно-двигательной системе. Учебный процесс необходимо планировать так, чтобы каждый учащийся имел возможность освоить правильные приемы работы с компьютером.

Гигиенические требования по использованию персональных компьютеров

В соответствии с требованиями современного санитарного законодательства (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 (с изменениями от 25 апреля 2007 г., 30 апреля 2010 г., 3 сентября 2010) «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы») для занятий детей допустимо использовать лишь такую компьютерную технику, которая имеет санитарно-эпидемиологическое заключение о ее безопасности для здоровья детей. Санитарно-эпидемиологическое заключение должна иметь не только вновь приобретенная техника; но и та, которая находится в эксплуатации.

Помещение, где эксплуатируются компьютеры, должно иметь искусственное и естественное освещение. Поверхность пола должна быть удобной для очистки и влажной уборки, обладать антистатическим покрытием.

Очень важно гигиенически грамотно разместить рабочие места в компьютерном классе. Компьютер лучше расположить так, чтобы свет на экран падал слева. Несмотря на то, что экран светится, занятия должны проходить не в темном, а в хорошо освещенном помещении. Для уменьшения зрительного напряжения важно следить за тем, чтобы изображение на экране компьютера было четким и контрастным. Необходимо также исключить возможность засветки экрана, поскольку это снижает контрастность и яркость изображения.

При работе с текстовой информацией предпочтение следует отдавать позитивному контрасту: темные знаки на светлом фоне.

Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см. Одновременно за компьютером должен заниматься один ребенок, так как для сидящего сбоку условия рассматривания изображения на экране резко ухудшаются.

Оптимальные параметры микроклимата в дисплейных классах следующие: температура - 19-21° С, относительная влажность — 55-62%.

Перед началом и после каждого академического часа учебных занятий компьютерные классы должны быть проветрены, что обеспечит улучшение качественного состава воздуха. Влажную уборку в компьютерных классах следует проводить ежедневно.

Приобщение детей к компьютеру следует начинать с обучения правилам безопасного пользования, которые должны соблюдаться не только в школе, но и дома.

Для профилактики зрительного и общего утомления на уроках необходимо соблюдать следующие рекомендации. Оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся 2-4 классов должна быть не более 15 минут.

С целью профилактики зрительного утомления детей после работы на персональных компьютерах рекомендуется проводить комплекс упражнений для глаз, которые выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движений глаз. Для большей привлекательности их можно проводить в игровой форме.

Примерный комплекс упражнений для глаз:

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 -4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 -6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1 -4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 -4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх — налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 -6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотрите влево, при этом не поворачивая голову. Зафиксируйте глаза в этом положении примерно на 4 секунды. Повторите это упражнение, только смотря влево, вниз и вверх. Необходимо выполнить этот круг 3-4 раза.

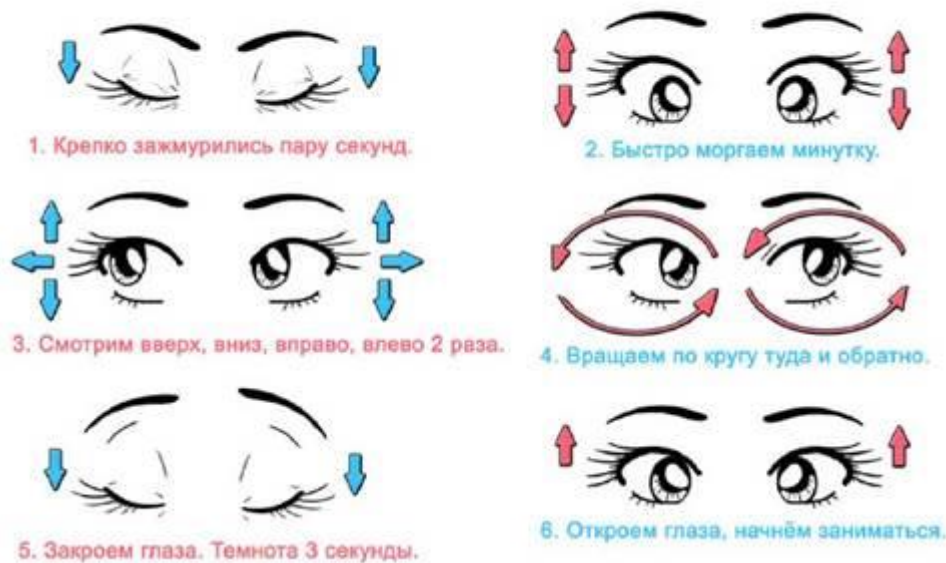
4. Прodelайте повороты глазами в следующих направлениях: налево, вниз, направо, вверх, затем прямо вдаль в окно. Потом направо, вниз, налево, вверх, а дальше прямо вдаль в окно. Выполните все действия еще 3-4 раза.

5. Моргните максимально быстро, отсчитав до 10, потом закройте глаза на пару секунд. Теперь еще раз поморгайте в течение минуты. Снова закройте глаза на 2-3 секунды. Откройте их и посмотрите вдаль в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.

6. Рассмотрите внимательно любой хорошо видимый объект (ветку, птичку, лист и т.д.) в течение 30 секунд. Потом переведите глаза на самый удаленный предмет. Это может быть здание, автомобиль, дерево. Смотрите на него в течение 30 секунд. Потом верните взгляд на первый объект. Повторите такое упражнение 6 раз.

По окончании зарядки даем глазам расслабиться. Можно просто закрыть их на пять минут и подумать о чем-то приятном. При этом не опускайте голову вперед. Выполнение подобных упражнений для глаз при работе за компьютером способствует их расслаблению и тренировке.

Гимнастика для глаз



приложение №4

Упражнения при утомлении, для глаз, головы и шеи, рук и туловища

Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 с. Прodelать 5-10 раз.

1. Откинуться на спинку кресла, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15 с.
2. Выпрямить спину, тело расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.
3. Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 10-15 с. Прodelать упражнение 2-4 раза.
4. Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на середину живота. Закрыть глаза и глубоко вдохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько возможно). Медленно выдохнуть через рот (полностью). Прodelать упражнение 4 раза (если не возникнет головокружение).

Эффект: расслабление тела, снятие нервного напряжения, восстановление нормального ритма дыхания.

Упражнения для глаз

Закрывать глаза, расслабить мышцы лба. медленно с напряжением сместить глазные яблоки в крайнее левое положение, через 1 -2 с так же перевести взгляд вправо. Прodelать 10 раз. Следить за тем, чтобы веки не подрагивали. Не щуриться. Эффект: расслабление и укрепление глазных мышц, избавление от боли в глазах.

1. Моргать в течении 1 -2 мин.
2. С напряжением закрывать на 3-5 с попеременно один и другой глаз.
3. В течении 10 с несколько раз сильно зажмуриться.
4. В течении 10 с менять направление взгляда: прямо, вправо, влево, вверх, вниз.
5. Потереть ладони одну о другую, чтобы появилось ощущение тепла. Прикрыть ладонями глаза, скрестив пальцы в центре лба. Полностью исключить доступ света. На глаза и веки не нажимать. Расслабиться, дышать свободно. Побывать в таком положении 2 мин.

Эффект: химическое восстановление рецепторов глаз, расслабление глазных мышц, улучшение кровообращения в зрительно аппарате, избавление от ощущения усталости глаз

Упражнения для головы и шеи

1. Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц.
2. Надавливая пальцами на затылок, в течение 10 сек., делать вращательные движения вправо, затем влево.

Эффект: расслабление мышц шеи и лица.

Закрывать глаза и сделать глубокий вдох. На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох. Прodelать 3 раза влево, затем 3 раза вправо. Эффект: расслабление мышц головы, шеи и плечевого пояса.

Упражнения для рук

1. В положении сидя или стоя расположить руки перед лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья.
2. Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим (начинать с мизинцев). Большие пальцы окажутся сверху.
3. Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они "посмотрели" друг на друга. Движение -только в запястьях, локти не подвижны.
4. Разжать кулаки, расслабить кисти. Прodelать упражнение еще несколько раз.

В положении сидя или стоя опустить руки вдоль тела. Расслабить их. Сделать глубокий вдох и на медленном выдохе в течение 10-15 с слегка потрясти руками. Прodelать так несколько раз. Эффект: снятие напряжения в кистях и запястьях.

1. Сцепить пальцы, соединить ладони и приподнять локти. Поворачивать кисти то пальцами внутрь (к груди), то наружу. Прodelать несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.

2. Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы.

Широко расставить пальцы, напрячь кисти на 5-7 с, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7 с, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями. Прodelать упражнение несколько раз.

Эффект: избавление от усталости рук.

Упражнения для туловища

1. Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опустиься, руки вдоль туловища, расслабиться. Прodelать 3-5 раз.

2. Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Прodelать 15 раз. Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 с. Выпрямиться и расслабиться. Прodelать упражнение 3-5 раз.

3. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Прodelать так 10-20 раз.

4. Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев рук, плеч, спины и снова - глубокий вдох.

5. На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель. Опустиь голову, расслабиться. Вдох - и на выдохе выпрямиться. Прodelать упражнение 3 раза.

Эффект: расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения.

приложение №5

Жизненно важные навыки, которые формируются у обучающихся на занятиях кружка

Навыки управления эмоциями, адекватного поведения в стрессовых ситуациях (помочь обучающимся освоить практические умения, которые помогут ему спокойно и уверенно чувствовать себя в любой ситуации общения и взаимодействия, осознавать и анализировать собственные эмоции и эмоциональные состояния, видеть и понимать эмоции, эмоциональные состояния и чувства других людей, соотносить свои эмоции с эмоциями других, видеть сходство и различие в эмоциональных реакциях различных людей в одной и той же ситуации, произвольно регулировать собственные эмоциональные состояния).

Навыки творчества (стимулировать мотивацию к творчеству; создавать условия для переживания и осознания интеллектуального удовольствия, сопровождающего процесс создания нового - творческий процесс в каких бы видах он не происходил).

Развитие навыков работы с информацией (научить ребенка приемам и способам работы с информацией любого рода, воспринимать и анализировать информацию, вырабатывать собственное мнение и обосновывать его, строить доказательство и умозаключение, ясно и конкретно выражать свои мысли, слушать, воспринимать и обдумывать мысли, доказательства, умозаключения партнера).

Навыки решения и исполнения решений (научить осознанному, целенаправленному решению проблем).

Навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности (помочь познавать свой характер, свои достоинства, недостатки и желания. Эти навыки дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности).

Навыки самооценки (формирование у обучающихся правильной самооценки, создание условий для продуктивных изменений самооценки частных характеристик, которые модифицируются под влиянием новой информации, опыта, оценок окружающих, объективного анализа достижений).

Навыки общения (освоение обучающимися конструктивных навыков общения).

Навыки продуктивного взаимодействия (способствовать конструктивному и «цивилизованному» выстраиванию отношений с другими людьми).

Навыки критического мышления (формировать способность объективно анализировать, систематизировать, и умело использовать информацию любого вида).

Навыки творческого мышления (развивать способность творчески решать ситуации повседневной жизни, опираясь на свой собственный опыт и знания, а также на информацию об опыте, знаниях и достижениях других людей).

