

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №13»

«Рассмотрено»

на Педагогическом совете

Протокол №1 от 25.08.2023г.

«Утверждено»

И.о.директора МОАУ «СОШ №13»

Для
подписи _____ И.Н. Телегина/

Приказ № 01-08/143 от 31.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
технической направленности «Информашка»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Сергеева Светлана Геннадьевна

Содержание

I. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность программы.....	4
1.2 Уровень освоения программы.	4
1.3 Актуальность программы.....	4
1.4 Отличительной особенностью	4
1.5 Адресат программы.....	4
1.6 Объем и сроки освоения программы.....	4
1.7 Формы организации обучения:	4
1.8 Режим занятий:	5
2. Цель и задачи программы	5
3. Содержание программы	5
3.1 Учебный план	5
3.2 Содержание учебного плана	6
4. Планируемые результаты	7
II. Комплекс организационно-педагогических условий	7
1. Календарный учебный график	7
2. Условие реализации программы	12
3. Формы аттестации/реализации.....	13
4. Оценочные материалы	13
5. Методические материалы	14
6. Список использованной литературы	14
Приложение 1. «Возрастные психологические особенности учащихся 6 класса»	16
Приложение 2. «Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз (СанПиН 2.4.2.2821-10)»	18
Приложение 3. «Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (фм) (СанПиН 2.4.2.2821-10)»	20

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 г. «О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.1 Направленность программы: Техническая

1.2 Уровень освоения программы состоит в более углубленном изучении и раскрытии особенно важных элементов программы по информатике. Формирование у учащихся умения владеть компьютером как средством решения практических задач связанных с графикой и мультимедиа, подготовив учеников к активной полноценной жизни и работе в условиях технологически развитого общества.

1.3 Актуальность программы состоит в том, что современные профессии, предлагаемые выпускникам учебных заведений, становятся все более интеллект ёмкими. Иными словами, информационные технологии предъявляют все более высокие требования к интеллекту работников. Если навыки работы с конкретной техникой или оборудованием можно приобрести непосредственно на рабочем месте, то мышление, не развитое в определенные природой сроки, таковым и останется. Курс вносит значимый вклад в формирование информационного компонента обще учебных умений и навыков, выработка которых является одним из приоритетов общего образования. Более того, кружок, на котором целенаправленно формируются умения и навыки работы с информацией, может быть одним из ведущих предметов, служащих приобретению учащимися информационного компонента обще учебных умений и навыков.

1.4 Отличительной особенностью данной программы является подход в обучении, в котором информатика рассматривается как средство развития логического мышления, умения анализировать, выявлять сущности и отношения, описывать планы действий и делать логические выводы.

1.5 Адресат программы: Дети возрастной категории 11-13 лет (6 класс).

1.6 Объем и сроки освоения программы.

В структуру программы входят 2 образовательных блока:

- 1) теоретический;
- 2) практический;

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта.

В основе практической работы лежит выполнение творческих задач, созданию рисунков, презентаций, графиков, диаграмм.

Сроки реализации программы - 1 год.

1.7 Формы организации обучения:

- коллективная и групповая
- по особому коммуникативному взаимодействию педагогов и детей:
 - лекции,
 - практические занятия, конкурсы, викторины
- по дидактической цели:
 - вводные занятия
 - занятия по углублению знаний
 - практические занятия
 - занятия по систематизации и обобщению знаний
 - занятия по контролю знаний, умений и навыков
 - комбинированные формы занятий
 - групповая форма обучения

1.8 Режим занятий:

1 раз в неделю, длительность занятия 40 минут.

Режим работы в каникулярное время:

предусмотрено проведение занятий в период осенних и весенних каникул.

2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- Создание благоприятных условий для развития творческих способностей обучающихся,
- формирование информационной компетенции и культуры,
- формирование представления о графических возможностях компьютера,
- развитие информационно-коммуникационных компетенций.

Данная цель достигается решениями **следующих задач:**

- ✓ развивать основные навыки и умения использования прикладных компьютерных программ;
- ✓ научить детей самостоятельно подходить к творческой работе;
- ✓ формировать у обучающихся представление об информационной деятельности человека и информационной этике как основах современного информационного общества;
- ✓ развивать познавательные, интеллектуальные и творческие способности обучающихся, выработать навыки применения средств ИКТ в повседневной жизни, при выполнении индивидуальных и коллективных проектов в дальнейшем освоении профессий, востребованных на рынке труда.

3. Содержание программы

3.1 Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Введение	1	1	
2.	Создание растровых	14	5	9
3.	Мультимедийные презентации	14	5	9
4.	Создание анимированных изображений	5	1	4
	Итого	34	12	22

3.2 Содержание учебного плана

Ведение (1 час)

Правила поведения в кабинете информатики и техника безопасности при работе с компьютерной техникой, электробезопасность. Требования к организации рабочего места. Санитарно-гигиенические нормы при работе за компьютером

Создание растровых изображений (14 часов).

Графические редакторы Paint и Gimp: знакомство с интерфейсом программ, инструментами создания графических изображений, использование различных эффектов - добавление цветов в палитру, обращение цветов, изменение размера и местоположения рисунка, настройка атрибутов рисунка, создание мелкого изображения с помощью сетки пикселей, наложение слоев, вырезание объектов по контуру, настройка яркости и контрастности изображения, исправление дефектов, размытие объектов. Создание и редактирование графических изображений: букета в вазе, дома «моей мечты», геометрического и растительного орнамента, открытки, коллажи.

Мультимедийные презентации (14 часов)

Мир мультимедиа. Виды презентаций, редактор электронных презентаций MS Power Point. Интерфейс программы, структура окна. Знакомство с инструментами создания объектов на слайде, правил работы в среде редактора электронных презентаций. Вставка графики, текста, звука. Преобразование графических объектов и создание на их основе новых объектов с использованием возможностей меню группировка-разгруппировка, анимирование объектов на слайдах и организация переходов слайдов с использованием различных эффектов их анимации. Создание управляющих кнопок и гиперссылок. Пути перемещения объектов.

Создание анимированных изображений (5 часов).

Анимация. Работа в мультимедийных редакторах Abrosoft_FantaMorph_Deluxe и Macromedia Flash: знакомство с интерфейсом программ, инструментами создания анимации, инструментами выделения и рисования, анимация движения, совмещение покадровой и автоматической анимации. Создание анимационных фильмов.

4. Планируемые результаты

К концу обучения, обучающиеся должны знать:

- вид информации в зависимости от органа чувств, воспринимающего информацию (зрительная, звуковая, и т. д.);
- называть вид информации в зависимости от способа представления информации на материальном носителе (числовая текстовая, графическая, табличная);
- знать правила поведения в компьютерном классе;
- называть составные части компьютера (монитор, клавиатура мышь, системный блок и пр.);

К концу обучения, обучающиеся должны уметь:

- уметь осуществлять элементарные действия с компьютером (включать, выключать, сохранять информацию на диске, выводить информации на печать);
- ориентироваться в справочниках и словарях, в которых информация хранится в алфавитном порядке;
- приводить примеры количественной и качественной информации;
- применять знания о способах представления, хранения и передачи информации (текст, числа, знаки, флажковая азбука и азбука Морзе, закодированное письмо и пр.) в учебной и игровой деятельности;
- уметь представлять текстовую, числовую и графическую информацию на экране компьютера с помощью клавиатуры и мыши: печатать заданный простой текст (в текстовом редакторе), изображать заданные геометрические фигуры в цвете в графическом редакторе);
- уметь самостоятельно использовать в учебной деятельности информационные источники, в том числе ресурсы школьной библиотеки и интернета;
- иметь элементарные навыки работы на компьютере.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график

№ н/п	№ уро	Тема	Элементы содержания	Кол ичес	Дата	При меч
1. Введение (1 час)						

1	1.1	Введение	Правила техники безопасности при работе с компьютером Мультимедиа. Программное обеспечение необходимое для создания эффективного	1	02.09	
2. Создание растровых изображений (14 часов)						
2	2.1	Растровая графика	Растровые графические изображения. Пиксель, цветовая модель, чувствительность к масштабированию. Растровые графические редакторы. Форматы	1	09.09	
3	2.2	Растровая графика	Изображение букета в вазе средствами растровой графики в среде растрового графического редактора (Paint и Gimp)	1	16.09	
4	2.3	Редактирова	Открытие изображения. Редактирование рисунка. Вырезание объекта по контуру. Установка прозрачного фона.	1	21 09	
5	2.4	Слой.	Слой. Наложение слоев. Конструирование коллажа «На полянке».	1	30.0 9	
6	2.5	Дом моей	Создание графического изображения дома средствами растровой графики в среде растрового графического редактора.	1	07.1 0	
7	2.6	Дом моей	Открытие изображения. Редактирование рисунка	1	14.1 0	
8	2.7	Геометрическ	История появления геометрического орнамента. Способы его изображения, назначение. Выбор орнамента. Создание орнамента по периметру квадрата с произвольной стороной	1	21.1 0	

9	2.8	ометрический орнамент	Редактирование орнамента	1	11.11	
10	2.9	Геометрич еский	Что такое коллаж, плакат, реклама. Выбор изображений. Размещение объектов на листе.	1	18.11	
11	2.10	Коллаж	Редактирование коллажа	1	25.11	
12	2.11	Ввод	Инструмент для ввода текстовой информации в растровом графическом редакторе. Способы редактирования и форматирования текста. Создание текстовой надписи	1	02.12	
13	2.12	Поздравител ьная	История появления открытки. Способы создания изображения	1	09.12	
14	2.13	Поздравитель ная открытка	Редактирование изображения. Вставка текстового фрагмента	1	16.12	
15	2.14	Защита творческой	Обсуждение соответствия прогнозируемого результата и действительного.	1	23.12	
1. Мультимедийные презентации (14 часов)						
16	3.1	Редактор электронн	Что такое Microsoft PowerPoint? Интерфейс программы. Слайд. Копирование и удаление слайдов. Создание макета презентации.	1	13.01	

17	3.2	Векторная графика	Векторная графика. Добавление объектов. Форматирование объектов.	1	20.01	
18	3.3	Вставка текста	Реализация возможностей Меню Вставка. Форматирование текста. Панель WordArt, способы преобразования надписей	1	27.01	
19	3.4	Анимация объектов.	Анимация. Овладение навыками работы по анимированию объектов на слайде, организация анимированной смены слайдов	1	03.02	
20	3.5	Управляющие кнопки.	Создание управляющих кнопок. Организация гиперсвязей внутри документа, с внешними документами. Проектирование игры «Викторина (реpress-стрел)»	1	10.02	
21	3.6	Управляющие	Создание управляющих кнопок. Настройка триггеров. Управление объектами при помощи управляющих кнопок.	1	17.02	
22	3.7	Создание движущихся объектов	Способы организации движения объектов. Эффекты появления, изменения размера, исчезновения объекта, создание пути движения. Создание слайда с анимированными объектами «Морское дно», вставка растрового изображения как фона	1	24.02	
23	3.8	Организация движения на слайде	Способы организации движения объектов Эффекты появления, изменения размера, исчезновения объекта, создание пути движения Создание слайда с анимированными объектами «Морское дно», вставка растрового изображения как фона .	1	03.03	

24	3.9	Создание слайд-фильма	Применение освоенных навыков вставки графических объектов и их анимация при создании слайд-фильма "На прогулке". Создание векторного изображения путем преобразования векторных графических объектов	1	10.0 3	
25	3.10	Творческая	Выбор темы, подбор материала, создание вспомогательных графических объектов. Создание макета презентации.	1	17.0 3	
26	3.11	Творческая работа	Редактирование макета презентации. Вставка графических объектов.	1	31.0 3	
27	3.12	Творческая работа	Подбор и вставка звуковых эффектов в презентацию. Редактирование графических объектов.	1	07.0 4	
28	3.13	Творческая работа	Анимирование графических объектов. Организация непрерывной демонстрации презентации до нажатия клавиши ESC. Отладка презентации.	1	14 04	
29	3.14	Защита творческой работы	Обсуждение соответствия прогнозируемого результата и действительного.	1	21 04	

4. Создание анимированных изображений (5 часов)						
30	5.1	Редактор Microsoft Office	Знакомство пакетом приложений Microsoft Office.	1	28.04	
31	5.2	Редактор Microsoft Office	Встроенный графический режим в редакторе Microsoft Word. Работа с готовыми объектами в редакторе Word.	1	05.05	
32	5.3	Редактор Microsoft Office	Работа с текстом в редакторе Word. Работа с готовыми объектами в редакторе Word.	1	12.05	
33	5.4	Microsoft Office.	Работа с текстом в редакторе Word.	1	19.05	
34	5.5	Итоговая работа.	Работа с текстом в редакторе Word.	1	26.05	
Итого				34 часа		

2. Условие реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Занятия проводятся в кабинете информатика, который оснащен необходимым оборудованием для проведения занятий.

- Персональный компьютер, ноутбук - универсальные устройства обработки информации; основная конфигурация современного компьютера обеспечивает учащемуся мультимедиа-возможности.
- Проектор, подсоединяемый к компьютеру (видеомагнитофону); технологический элемент новой грамотности - радикально повышает: уровень наглядности в работе учителя, возможность для учащихся представлять результаты своей работы всему классу, эффективность организационных и

административных выступлений.

- Интерактивная доска - повышает уровень наглядности в работе учителя и ученика; качественно изменяет методику ведения отдельных уроков.
- Принтер - позволяет фиксировать информацию на бумаге.
- Телекоммуникационный блок, устройства, обеспечивающие подключение к сети - обеспечивает работу локальной сети, даёт доступ к российским и мировым информационным ресурсам, позволяет вести электронную переписку.
- Устройства вывода звуковой информации - аудиоколонки и наушники для индивидуальной работы со звуковой информацией, громкоговорители для озвучивания всего класса.
- Устройство ввода графической и текстовой информации - сканер.
- Устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами - клавиатура и мышь.

Основные электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.informika.ru/>;
2. <http://www.informika.ru/>
3. <http://www.edu.ru/>
4. <http://teacher.fio.ru/>
5. <http://www.encyclopedia.ru/>
6. <http://www.kplvakov.ru/>
7. <http://www.informika.na.by>

3. Формы аттестации/реализации

Для оценки результативности учебных занятий применяется промежуточный контроль в виде интерактивных тестов и итоговый контроль. Для объяснения нового материала применяется вопросно-ответная система. Итоговый контроль проводится в форме презентации своих работ. По результатам работ, награждаются лучшие с вручением диплома.

4. Оценочные материалы

Контроль за усвоением качества знаний должен проводиться на трех уровнях: 1-й уровень – низкий; воспроизводящий (репродуктивный) – предполагает воспроизведение знаний и способов деятельности. Учащийся воспроизводит учебную информацию, выполняет задания по образцу.

2-й уровень – средний; конструктивный - предполагает преобразование имеющихся знаний. Ученик может переносить знания в измененную ситуацию, в которой он видит элементы, аналогичные усвоенным;

3-й уровень – высокий; творческий - предполагает овладение приемами и способами действия. Ученик осуществляет перенос знаний в незнакомую ситуацию, создает новые нестандартные алгоритмы познавательной деятельности.

При организации контроля за знаниями и умениями обучающихся необходимо обеспечить объективность, полноту и регулярность проверки и учета.

Итоговый контроль реализуется в форме защиты итоговых проектов. Каждому учащемуся или группе учащихся должно быть предложено разработать проект из различных предметных областей.

5. Методические материалы

1. Афанасьева Е. Презентации в Power Point. Шпаргалка. /Издательство: ИТ Пресс, 2006;
2. Поурочные разработки по информатике:5 класс/ Югова Н.Л., Хлобыстова И.Ю. - М.: ВАКО, 2010;
3. Поурочные разработки по информатике:6 класс/ Югова Н.Л., Хлобыстова И.Ю. -М.: ВАКО, 2010.

6. Список использованной литературы

1. Информатика. 5-7 классы: Материалы к урокам. С. В. Сидорова.
2. Босова Л. Л.. Методические подходы к работе с графическим редактором Paint // Информатика в школе. - 2008. - №4.
3. Информатика. 5-11 класс. Материалы к урокам. А. А. Пышная.
4. Кобелева Г. А., Блохина Н. Ю. Использование возможностей графического редактора в курсе «Информатика и ИКТ» // Информатика и образование 2010. - №9.
5. Богомолова ЕМ. Занимательные задания по базовому курсу информатики // Информатика и образование. - 2006. -№ 2. -С. 52-60.
6. Горячев А.В. О понятии «Информационная грамотность». // Информатика и образование. - 2008. -№8 - С. 14-17.
7. Журова СМ. Внеурочные занятия по информатике // Информатика и образование. - 2006. —5. - С. 8-13.
8. Кузнецов А.А., Самовольнова Л.Е., Угринович Н.Д. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по информатике. - М.: Дрофа, 2008. - 48 с.
9. Макарова Н. В. Информатика, практикум по информационным технологиям, 7-9 класс //Питер. - 2006. - 288 с.
10. Молодцов В.А., Рыжикова Н.Б. Современные открытые уроки информатики. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. — 352 с.
11. Симонович С.В., Евсеев Г.А., Алексеев А.Г. Специальная информационная учебное пособие. - М.: АСТ-ГГРЕСС: ИнфоркомПресс. 2005. - 400 с.
12. Угринович Н.Д. Информатика и информационные технологии: примерное поурочное планирование с применением интерактивных методов обучения. - 2-е изд. - М.: Школьная Пресса, 2006. - 48 с.
13. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе -

М.: Сентябрь, 1996. - 96 с.

Приложение 1.

Возрастные психологические особенности учащихся 6 класса

В шестом классе кризис идентичности испытывают уже почти все учащиеся — примерно 90%. Стремление к нарушению социальных норм перерастает в негативизм — сопротивление требованиям взрослых, упрямство, желание сделать все наоборот. В такой ситуации подросток может негативно реагировать на просьбы старших, на все отвечать словом «Нет».

К кризису идентичности в этом возрасте чаще всего добавляется кризис «отделения от семьи» — борьба подростка за переход на партнерские взрослые взаимоотношения с родителями. Если мать и отец по-прежнему сохраняют строгий контроль, отторгают взросление, у ребят может возникнуть сильное чувство гнева. Однако, не имея возможности выразить его напрямую, подростки проецируют свои эмоции на педагогов, демонстрируя вызывающее поведение. Иногда в школе такое поведение проявляется раньше, чем дома, а порой и заметно острее. Как правило, это характерно для подростков из гиперопекающих или гиперконтролирующих семей.

Кроме того, в классе подростки стремятся друг другу продемонстрировать собственную взрослость, которая видится им прежде всего в непокорности, непослушании значимым педагогам. Поэтому учитель сталкивается с объективными трудностями. С одной стороны, ему необходимо принимать подростков и демонстрировать им это. С другой — справляться с собственным внутренним раздражением, гневом, обидой, связанными с ненормативным поведением учащихся, переносящих свои сложные чувства на преподавателя.

Помимо агрессивного отношения к взрослым, в это время подростки становятся очень чувствительными к неискренности. Почувствовав фальшь, они закрываются, отстраняются.

Как следствие кризиса, у подростков появляется неустойчивая самооценка, что побуждает их агрессивно отстаивать собственное мнение, утверждаться за счет сверстников. Повышается зависимость от внешней оценки, особенно от оценки ребят. Подростки некритично воспринимают мнение ровесников о себе: своей физиологии, способностях, — болезненно переживают это.

Тело становится важным основанием для самооценки. Подростки внимательно присматриваются к себе, сравнивают с окружающими, беспокоятся, если сильно отличаются от сверстников по росту (выше, ниже), фигуре (толще, тоньше). Так же внимательно они относятся к внешности взрослых.

Помимо образа тела, на самооценку влияет темп полового созревания. У мальчиков раннее созревание самооценку повышает, у девочек может снижать.

В шестом классе у некоторых учащихся начинает формироваться половая идентичность — суждение о себе как о представителе определенного пола. У отдельных учащихся может появиться желание открыто продемонстрировать элементы полового поведения, например, у мальчиков — потрогать девочек.

Помимо интенсивного личностного развития, в шестом классе у многих учеников начинается бурное психофизиологическое развитие, появляются диспропорции в теле: могут сильно вырасти руки или ноги.

На основе физиологических изменений у подростков резкий подъем сил может сочетаться с общей неуравновешенностью. Поэтому энергия растрачивается неэффективно. Возможно снижение работоспособности. Внешне это проявляется как «подростковая лень», невнимательность, неумение сосредоточиться.

У некоторых усиливается двигательное беспокойство. Появляются временные нарушения двигательного контроля, координации крупных и мелких движений.

В познавательной сфере следует отметить спад показателей внимания, проявляющийся в низкой способности сосредотачиваться на каком-либо предмете или деятельности и контролировать ее выполнение. Возможно проявление неустойчивости внимания: на одном уроке школьник весьма продолжительное время сконцентрирован на рассказе учителя, на другом — быстро теряет нить повествования.

У многих наблюдается снижение интереса к учебной деятельности за счет появления новых увлечений, связанных с общением со сверстниками (дружба, влюбленность).

Мыслительные процессы в этом возрасте осуществляются быстрее, чем раньше. Для их поддержания требуется хороший уровень развития речи, умение давать развернутые устные ответы. В противном случае школьники испытывают трудности при ответах у доски, иногда отказываются от них.

Отношение к педагогу и его предмету в этом возрасте слиты воедино. Ученику нравится тот урок, который ведет преподаватель, сумевший войти с ним в контакт.

Приложение 2.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз (СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 – 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.

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

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

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1

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

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

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

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

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

Приложение 3.

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

(СанПиН 2.4.2.2821-10)

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.