**Содержание**

Информационная карта

1.Пояснительная записка…………………………………………………….…….2

2. Учебно-тематический план……………………………………………….…….6

2.1.Учебно-тематический план первого года обучения……….…………6

2.2.Учебно-тематический план второго года обучения.………….……..8

3. Содержание программы………………………………………………….……..9

3.1.Содержание курса 1 года обучения……………………………….….9

3.2.Содержание курса 2 года обучения……………………………….…16

4. Условия реализации программы..………………………………………….….19

5. Список литературы для педагога и учащихся………..…………….………....20

Приложение…………………………………………………….………...………..21

**Информационная карта**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Программа «КОМП»  |
| Автор программы | Арсланова Л.Р., педагог дополнительного образования МБОУ РЦДОД «Спектр» |
| Место реализации | МБОУ РЦДОД «Спектр»пгт. Излучинск, Нижневартовский район |
| Руководитель учреждения | Сорокина Наталия Петровна  |
| Адрес | 628634, улица Школьная, дом 12 «а», пгт. Излучинск, Нижневартовский район, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ |
| Контактный телефон, факс | Тел.: (3466) 28- 25-35Факс: (3466) 28-25-08 |
| Срок реализации программы | 2 года |
| Возраст детей | 7-12 лет |
| Вид программы | Модифицированная |
| Направленность | Социально-педагогическая |
| Цель программы | **Цель программы:** формирование практических навыков работы на компьютере, общих представлений об информации и информационных процессах |
| Задачи программы |  **Задачи программы:** * Способствоватьразвитию информационной культуры, алгоритмических навыков и системных подходов к решению задач в области ИКТ, творческого потенциала, инициативы, самостоятельности воспитанников, умения представлять информацию об объектах в разных видах и формах: в виде чисел, текста, рисунков.
* Совершенствовать овладению умениями использовать компьютерную технику для работы с информацией в повседневной жизни.
* Создавать благоприятные условия для развития творческих способностей и эстетического вкуса младших школьников.
* Воспитывать интерес к информационной и коммуникационной деятельности; этических норм работы с информацией, бережного отношения к техническим устройствам.
 |

**Пояснительная записка**

*Нормативно-правовая база*

Образовательная программа «КОМП» разработана на основе *нормативно-правовой базы:*

- Закон РФ «Об образовании» (Статья 9. Образовательные программы);

- Письмо Минобразования Российской Федерации от 20 мая 2003 г. № 28-51-391/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

*Отличительные особенности программы*

Образовательная программа «КОМП» разработана на основе материалов из источника под ред. Н.В.Макаровой. При составлении образовательной программы использовались следующие первоисточники:

1. Программы общеобразовательных учреждений. Информатика. 1-11 классы.

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

3. Примерное содержание курса информатики в начальной школе (из письма Министерства образования Российской Федерации от 17,12,2001 № 957/13-13).

*Направленность программы*

Данная программа направлена на формирование у детей начал компьютерной грамотности, элементарных компьютерных навыков (знакомство с компьютером, с элементарными понятиями из сферы информационных технологий) и приемов работы в разных редакторах. Программа позволяет создавать благоприятные условия для развития творческих способностей и эстетического вкуса младших школьников, будет способствовать качественному формированию в младшем школьном возрасте базовых понятий и представлений в области информатики, а также наиболее необходимых навыков и умений при изучении различных предметов с использованием компьютерной техники и для дальнейшего изучения информатики.

*Новизна программы*

Ценность, новизна программы состоит в том, что в ней уделяется большое внимание практической деятельности учащихся: освоение в младшем школьном возрасте базовых понятий и представлений в области информатики, а также наиболее необходимых навыков и умений при изучении различных предметов с использованием компьютерной техники и для дальнейшего изучения информатики. Программа основана на принципах развивающего обучения и рассчитана на положительное влияние на качество обучения, на формирование алгоритмического стиля мышления и усиление мотивации обучения.

*Актуальность программы*

 В настоящее время информатизации обучения отводится ответственная роль в развитии и становлении активной, самостоятельно мыслящей личности, готовой конструктивно и творчески решать возникающие перед обществом задачи. Поэтому одна из основных задач дополнительного образования состоит в том, чтобы помочь учащимся в полной мере проявлять свои способности, развить творческий потенциал, инициативу, самостоятельность.

Формирование интереса к овладению ИКТ знаний и умений является важным средством повышения качества обучения младших школьников, когда ещё формируются, а иногда и только определяются постоянные интересы к тому или иному предмету.

*Педагогическая целесообразность*

Педагогическая целесообразность данной программызаключается в том, что она отвечает потребностям общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной, творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена на развитие здорового образа жизни и информационной культуры воспитанников.

Также программа определяется учётом возрастных особенностей воспитанников, широкими возможностями социализации в процессе общения.

*Цель программы:* формирование практических навыков работы на компьютере, общих представлений об информации и информационных процессах.

*Задачи программы:*

* Способствоватьразвитию информационной культуры, алгоритмических навыков и системных подходов к решению задач в области ИКТ, творческого потенциала, инициативы, самостоятельности воспитанников, умения представлять информацию об объектах в разных видах и формах: в виде чисел, текста, рисунков.
* Совершенствовать овладению умениями использовать компьютерную технику для работы с информацией в повседневной жизни.
* Создавать благоприятные условия для развития творческих способностей и эстетического вкуса младших школьников.
* Воспитывать интерес к информационной и коммуникационной деятельности; этических норм работы с информацией, бережного отношения к техническим устройствам.

Программа «КОМП» модифицированная, относится к социально-педагогической направленности, предназначена для учащихся начальных классов, охватывает возрастную категорию 7-12 лет.

Сроки реализации программы - **2 года.**

Первый год обучения **«Курс маленького пользователя»** - 2 раз в неделю по 2 часа (144 ч.)

Второй год обучения **«Компьютерная графика»** – 1 раз в неделю по 2 часа (72 ч.).

**Особенности набора детей**: Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей детей. Методика работы с детьми младшего возраста предполагает развитие способностей обучающихся к выполнению работ с нарастающей степенью трудностей.

Набор детей – свободный, по заявлению родителей.

**Формы занятий**

 Основными, характерными при реализации данной программы формами являются комбинированные занятия. Занятия состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

При проведении занятий традиционно используются три формы работы:

* демонстрационная, когда обучающиеся слушают объяснения педагога и наблюдают за демонстрационным экраном или экранами компьютеров на ученических рабочих местах;
* фронтальная, когда обучающиеся синхронно работают под управлением педагога;
* самостоятельная, когда обучающиеся выполняют индивидуальные задания в течение части занятия или нескольких занятий.

Важно соблюдать режим работы и предотвращать утомляемость зрительных рецепторов у детей. Работа с компьютером приводит к повышенным нагрузкам на органы зрения. Развивается зрительное утомление, которое способствует возникновению близорукости, головной боли, раздражительности, нервного напряжения и стресса.

 **Для уменьшения зрительного напряжения необходимы:**

* хорошее освещение;
* хорошо проветренное помещение;
* чёткое и контрастное изображение на экране компьютера;
* расстояние от глаз до экрана компьютера – **не менее 50 – 60 см.**

 Режим работы – один из факторов профилактики утомления и переутомления ребёнка при общении с компьютером.

 **Режим занятий:** продолжительность непрерывных занятий на компьютере для младших школьников составляет **не более 15 минут.** После 15 мин непрерывной работы следует проводить физкультурные паузы, в том числе и для глаз, в течение 3 – 4 минут. Продолжительность занятий – 30 минут.

 Примеры упражнений для снятия мышечного напряжения представлены в Приложении.

Структура занятия:

|  |  |
| --- | --- |
| Структура занятия: | Время |
| 1.Организационный момент | 2 минуты |
| 2.Работа с печатными материалами | 6 минут |
| 3.Игровая разминка | 5 минут |
| 4.Работа за компьютерами | 15 минут |
| 5.Подведение итогов | 2 минуты |

Используемые в обучении **технологии**:

* Здоровьесберегающие технологии;
* Информационно-коммуникационные;
* Личностно-ориентированное обучение.

**Ожидаемые результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Резуль-****таты** | **Уровни** |
| **1 уровень (1 год обучения)** | **2 уровень (2 год обучения)** |
| ЛИЧНОСТНЫЕ | Внутренняя позиция воспитанника на основе положительного отношения к УДОД, положительная мотивация и познавательный интерес к изучению курса «КОМП» | Широкие познавательные интересы, инициатива  и любознательность, мотивы познания и творчества; готовность и способность учащихся к саморазвитию  |
| Интерес к информатике и ИКТ, стремление использовать полученные знания в процессе обучения другим предметам и в жизни. | Готовность к повышению своего образовательного уровня и продолжению обучения с использованием средств и методов информатики и ИКТ |
| Развитие чувства личной ответственности за качество окружающей информационной среды. | Готовность к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты; готовность к осуществлению индивидуальной и коллективной информационной деятельности |
| МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ | Начало формирования навыка поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий. | Формирование умений и навыков использования средств ИКТ для сбора, хранения, преобразования и передачи различных видов информации, навыки создания личного информационного пространства |
| Владение основными универсальными умениями информационного характера: постановка и формулирование проблемы; поиск и выделение необходимой информации, применение методов информационного поиска; структурирование и визуализация информации; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Владение основами продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми: умение осуществлять в коллективе совместную информационную деятельность, умение выступать перед аудиторией, представляя ей результаты своей работы с помощью средств ИКТ; использование коммуникационных технологий в учебной деятельности и повседневной жизни. |
| Владение умениями организации собственной учебной деятельности, включающими: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка.  | Владение информационным моделированием как основным методом приобретения знаний: умение преобразовывать объект из чувственной формы в пространственно-графическую или знаково-символическую модель; умение строить разнообразные информационные структуры для описания объектов; умение «читать» таблицы, графики, диаграммы, схемы и т.д. |
| ПРЕДМЕТНЫЕ | Правильно организовывать свое рабочее место, применять правила техники безопасности при работе на компьютере. | Знание правил техники безопасности, понятие информатика, информация, предысторию информатики, основные этапы вычислительной техники, роль информации в жизни общества, информационная этика. |
| Знание основных устройств компьютера и понимать их назначение. | Назначение клавиш на клавиатуре, представление об основной позиции пальцев на клавиатуре |
| Умение создавать файл (папку), копировать, удалять, упорядочивать файлы и папки. |  Знание основных объектов Рабочего стола и понимать их назначение. |
| Умение различать и приводить примеры источника информации, приемника информации из окружающего мира. | Знание форм представления информации и типов обработки информации: табличная форма представления информации; наглядная форма представления информации; |
| Умение создавать мультимедийные презентации. | Умение создавать мультимедийные презентации с триггерами, анимационными фигурами. Умение работать в графическом редакторе Paint, Photoshop. |

## Средства обучения и контроля

1) Технические средства обучения: компьютерный кабинет, оснащенный компьютерами с соответствующими программами – графическими редакторами

2) Наглядные пособия – лучшие работы учеников по соответствующим темам, а также произведения плакатного искусства, примеры элементов фирменного стиля известных организаций (логотипы, визитки), образцы новогодних открыток и журналов, примеры орнаментальных композиций из истории искусства.

3) Раздаточный материал – диски с библиотеками изображений.

**Виды контроля:**

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Формы проверки результатов:**

* наблюдение за детьми в процессе работы
* игры
* коллективные творческие работы
* беседы с детьми и их родителями
* участие в конкурсах.

**Формы подведения итогов:** выполнение практических работ (например, практические работы: «Выполнение заданий с помощью клавиатуры, мыши»; «Алгоритм операции Перетаскивание, Копирование»; «Вычислительные операции с помощью программы Калькулятор»; «Создаем эффекты с помощью WordArt»; «Выполняем операции: Вырезать, Вставить. Выполнение и составление алгоритмов редактирования»; «Создаем рисунки из объектов»; «Работа в программе Paint»); контрольные занятия (например, «Создание текста в программе Word. Сохранение. Проверка орфографии», контрольные работы с использованием возможностей Word, Paint, PowerPoint);творческие задания (подготовка презентации «Я и мои достижения», буклета «Я в мире информации»); тесты, анкеты.

**Учебно-тематический план**

**1 года обучения «Курс маленького пользователя»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование тем | Количество часов |
| всего | теорит. | практ. |
| ***Введение. Техника безопасности (2 ч)*** |
| Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила работы на компьютере | **2** | **2** |  |
| ***Знакомство с компьютером (30 ч)*** |
| Тема 2. Компьютеры вокруг нас | **4** | **4** |  |
| 2.1. История возникновения компьютеров. |  | 2 |  |
| 2.2. Аппаратное обеспечение  |  | 2 |  |
| Тема 3. Как начать работу с компьютером | **4** | **2** | **2** |
| 3.1. Алгоритм включения и выключения компьютера. |  | 1 | 1 |
| 3.2. Знакомство с клавиатурой, освоение мыши. |  | 1 | 1 |
| Тема 4. Рабочий стол | **4** | **2** | **2** |
| 4.1. Значки и ярлыки на Рабочем столе. Панель задач. Главное меню. Мышиные операции. |  | 1 | 1 |
| 4.2.Алгоритм операции Перетаскивание, Копирование |  | 1 | 1 |
| Тема 5. Осваиваем операционные системы | **6** | **3** | **3** |
| 5.1. Что такое операционная система. Управление компьютером с помощью меню. Запуск разных программ. |  | 1 | 1 |
| 5.2. Справочная система Windows. Выполнение вычислений с помощью программы калькулятор. |  | 1 | 1 |
| 5.3. Работа с файлами и папками. Поиск папок и файлов на своём компьютере. |  | 1 | 1 |
| Тема 6. В мире информации | **6** | **2** | **4** |
| 6.1. Что такое информация. Как получить информацию. Что можно делать с информацией. Хранение, передача информации. |  | 1 | 1 |
| 6.2. Электронные справочники и энциклопедии. |  | 1 | 3 |
| Тема 7. Архивация данных | **6** | **3** | **3** |
| 7.1. Копирование документов на диск и наоборот |  | 1 | 1 |
| 7.2. Алгоритм записи на диск и перенесение информации с диска на компьютер |  | 1 | 1 |
| 7.3. Работа с архиватором. Создание архива. Извлечение из архива. |  | 1 | 1 |
| ***Пишем на компьютере(50 ч)*** |
| Тема 8. Текстовый редактор MSWord | **6** | **2** | **4** |
| 8.1. Текстовый редактор Word. Запуск программы. Создание простого документа. | 2 | 1 | 1 |
| 8.2. Правила набора текста. Сохранение созданного текста. Проверка орфографии. | 4 | 1 | 3 |
|  *Редактирование текста.* | **44** |  **14** | **30**  |
| Тема 9. Движение курсора. Клавиша Enter. Линейки прокрутки. | **2** |  | **2** |
| Тема 10. Символ конца строки. Разрезание и склейка строк. Вставка и удаление. | **2** | **1** | **1** |
| Тема 11. Размер, тип, цвет шрифта. | **2** | **1** | **1** |
| Тема 12. Буквицы, создание, изменение. | **2** | **1**  | **1** |
| Тема 13. Границы и заливка текста и всего документа. Проектирование обложки. Рамка. | **4** | **1** | **3** |
| Тема 14. Разделение текста на колонки | **2** | **1** | **1** |
| Тема 15. Вставка отдельных символов в текст, нумерация страниц | **2** | **1** | **1** |
| Тема 16. Создание и форматирование простых и многоуровневых списков  | **2** | **1** | **1** |
| Тема 17. Создание текстовых эффектов с помощью WordArt, редактирование данных записей | **4** | **1** | **3** |
| Тема 18. Операции Вырезать, Вставить. Выполнение и составление алгоритмов редактирования. | **2** | **1** | **1** |
| Тема 19. Создание рисованных объектов. Трансформация рисованных фигур. Выбор цветов, типов линий, заливки, тени, объема. | **4** | **1** | **3** |
| Тема 20. Создание схем, группировка фигур. Вставка рисунка в текст, обтекание. | **4** | **1** | **3** |
| Тема 21. Создание и редактирование таблиц. Ввод данных в таблицу, перемещение по таблице. | **4** | **1** | **3** |
| Тема 22. Оформление таблицы с помощью «автоформат» | **2** | **1** | **1** |
| Тема23.Одновременная работа с несколькими документами. Копирование фрагментов текста из одного документа в другой | **2** | **1** | **1** |
| Тема 24. Самостоятельная работа. Повторение. Творческая работа с использованием возможностей Word. | **4** |  | **4** |
| ***Рисуем на компьютере(26 ч)*** |
| Тема 25. Графический редактор Paint. | **4** | **2** | **2** |
| 25.1.Рисунки на компьютере. Возможности компьютерной графики. Запуск графического редактора Paint. Как выглядит окно программы | 2  | 1 | 1 |
| 25.2. Paint: выделение, перенос, копирование | 2 | 1 | 1 |
| Тема 26. Paint: преобразования рисунка Отражения, повороты, наклоны, растяжение, сжатие, копия экрана. | **4** | **1** | **3** |
| Тема 27. Paint: построение линий. Инструменты: Линия, Кривая. Изменение масштаба.  | **4** | **1** | **3** |
| Тема 28. Paint: построение фигур. Инструменты: Прямоугольник, Скругленный прямоугольник, Многоугольник, Эллипс. Тени, блики, вдавленные, приподнятые объекты. | **4** | **1** | **3** |
| Тема 29. Paint: компьютерные цвета. | **2** | **1** | **1** |
| Тема 30. Paint: рисование. Инструменты: карандаш, Кисть, Распылитель, Ластик, Надпись. Приемы работы, классификация шрифтов. | **4** | **1** | **3** |
| Тема 31.Самостоятельная работа. Повторение. | **4** |  | **4** |
| ***Делаем мультимедийную продукцию (18 ч)*** |
| Тема 32. MS PowerPoint | **18** | **5** | **13** |
| 312.1. Запуск PowerPoint. Создание структуры презентации |  4 | 1 | 3 |
| 32.2. Основные приемы работы с PowerPoint. Применение шаблона оформления. Вставка картинок из Коллекции. | 4 | 1 | 3 |
| 32.3. Использование цветовой схемы слайдов | 2 | 1 | 1 |
| 32.4. Вставка диаграммы. Добавление эффектов анимации | 4 | 1 | 3 |
| 32.5. Настройка анимационных эффектов. Смена слайдов. Настройка времени показа слайдов. | 4 | 1 | 3 |
| ***Программа Microsoft Publisher (10 ч)*** |
| Тема 33. Изготавливаем буклет в Publisher. | **10** | **2** | **8** |
| 33.1. Сбор информации для буклета. | 2 |  | 2 |
| 33.2. Изготовление эскиза буклета. | 2 | 1 | 1 |
| 33.3. Создание буклета. | 4 | 1 | 3 |
| 33.4. Редактирование буклета. Замена рисунков | 2 |  | 2 |
| Тема 34. Итоговое занятие.  | **2** |  | **2** |
| ***Социальная практика (6 ч)*** |
| III открытый районный конкурс календарей по ПДД на 2015 год «Добрая дорога» |  |  | 2 |
| Профилактическая акция «Береги зрение» |  |  | 2 |
| Районный конкурс семейных газет |  |  | 2 |
| Итого: | 144 | 48 | 96 |

**Учебно-тематический**

**2 года обучения «Компьютерная графика»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование тем | Количество часов |
| всего | теорит. | практ. |
| ***Введение. Техника безопасности (2 ч)*** |
| Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила работы на компьютере | **2** | **2** |  |
| ***Графический редактор Paint (26 ч)*** |
| Тема 2. Вспоминаем принципы работы в Paint | **14** | **6** | **8** |
| 2.1. Прием прорисовки объема предмета  |   | 2 | 2 |
| 2.2. Использование текстур рисунка |  | 1 | 2 |
| 2.3. Выделение, копирование, разворот рисунка |  | 1 | 2 |
| 2.4. Масштабирование частей рисунка. |  | 2 | 2 |
| Тема 3. Вспомогательные программы | **12** | **4** | **8** |
| 3.1.Интернета, поиск и сохранение информации | 6 | 2 | 4 |
| 3.2.Работа с презентациями: создание презентаций, новый кадр, вставка текста, вставка графики, шаблоны оформления, анимированные и звуковые эффекты.  | 6 | 2 | 4 |
| ***Работа в редакторе Adobe Photoshop(38 ч)*** |
| Тема 4. Изучение простых инструментов редактора Adobe Photoshop | **12** | **3** | **9** |
| 4.1.Знакомство с основными инструментами рисования – кистью и ластиком.  |  | 1 | 1 |
| 4.2.Знакомство с инструментами заливки. |  | 1 | 1 |
| 4.3.Изменение установок инструмента, фактурная заливка |  | 1 | 1 |
| 4.4.Создание пробного рисунка. Настройки инструментов: форма, толщина, прозрачность. Цвет на практике. Цветовые режимы Photoshop. Выбор и редактирование, цвета. Закрепление навыков работы кистью. Режимы смешивания. |  |  | 2 |
| 4.5.Выполнение творческого задания по пройденным инструментам. Создание рисунка с использованием объектов разной фактуры. Инструмент «Палец». Выполнение рисунка с использованием эффекта размытия пикселей «Пейзаж». |  |  | 4 |
| Тема 5. Знакомство с инструментом градиентной заливки. Установки. Инструменты выделения. | **6** | **2** | **4** |
| 5.1. Знакомство с инструментом выделения «Лассо». Панель опций инструмента. |  | 2 |  |
| 5.2. Практическое использование инструментов: выделения, выравнивания. Выполнение творческого задания по пройденным инструментам. Композиция из фрагментов изображения. Продолжение работы. Изменение положения и цвета отдельных фигур. |  |  | 4 |
| Тема 6. Работа со слоями и фигурами. | **6** | **2** | **4** |
| 6.1. Знакомство с понятием «слои». Меню и палитра «Слои». Создание нового слоя, перемещение, выделение и сливание слоев. Инструмент «Область» для создания фигур, Функция растушевки. Применение инструмента «Градиент» к областям слоя. |  | 2 |  |
| 6.2. Практическая работа со слоями. Редактирование содержимого слоя. Изменение положения слоев в пространстве, относительно друг друга и переднего плана. |  |  | 4 |
| Тема 7. Работа с текстом. | **6** | **2** | **4** |
| 7.1.Основные характеристики инструмента "текст". Палитра шрифтов. Изменение размера и цвета, искажение шрифта. |  | 2 | 2 |
| 7.2.Самостоятельная работа «Открытка» |  |  | 2 |
| Тема 8. Создание объектов и фигур. | **4** | **2** | **2** |
| 8.1.Режимы «контуры», «слой фигуры» «заливка пикселей». |  | 2 |  |
| 8.2.Применение стиля слоя к фигуре. Создание своей пользовательской формы. |  |  | 2 |
| Тема 9.Рисование инструментом перо. | **4** | **2** | **2** |
| 9.1.Основные функции инструмента "перо" и принципы работы. Рисование прямых и кривых линий. |  | 2 |  |
| 9.2.Построение кривых линий. Угловые точки привязки на кривых линиях. Рисование кривых линий разных типов. Преобразование гладких точек в угловые и наоборот. Рисование фигуры по образцу. Редактирование кривых линий. |  |  | 2 |
| Итоговое занятие | **2** | **1** | **1** |
| ***Социальная практика (4 ч)*** | **4** |  | **4** |
| III открытый районный конкурс календарей по ПДД на 2015 год «Добрая дорога» |  |  | 1 |
| Профилактическая акция «Береги зрение» |  |  | 1 |
| Районный конкурс семейных газет |  |  | 2 |
| Итого: | 72 | 26 | 46 |

**Содержание изучаемого курса 1 года обучения «Курс маленького пользователя»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название темы** | **Актуализация знаний и способов действий** | **Формирование новых понятий**  |
| Название урока/количество часов всего | Общая дидактическая цель системы уроков по теме | Тип урока | Общие методы обучения | Оборудование и основные источники информации  | Источник повторения | Новые понятия |
| 1.Вводное занятие. Правила работы за компьютером(2 часа) | Знакомство с кабинетом, с правилами поведения в кабинете. Знакомство с компьютером. Демонстрация возможностей персональных компьютеров.История происхождения компьютера | актуализация опорных знаний, изучение нового материала | СловесныеНаглядные | Журнал ТБ, заранее подготовленные задания учителя Сказка “Компьютерная школа” | Техника безопасности во время работы за компьютером | Компьютер |
|  2.Компьютеры вокруг нас(4 часа) | Что такое компьютер. Как работает компьютер и где применяется. Правила ухода и техника безопасности. Информация, виды информации. Единицы измерения информации. Основные устройства, входящие в состав компьютера (внешние и внутренние). Алгоритм обеспечения | Изучение нового материала | ПрактическиеСловесныеПроблемно-поисковыеМетоды самостоятельных работ | Презентация «Устройства компьютера» | Фронтальный опрос, практическая работа на компьютере | Информация, информационное обеспечение |
| 3.Как начать работу с компьютером(4 часа) | Как правильно включать и выключить компьютер. Запуск программ. Знакомство с клавиатурой и мышкой. | Комбинированный | Словесные Информационно-наглядные Репродуктивные | Компьютер | Фронтальный опрос, практическая работа на компьютере | КлавиатураМышь |
| 4.Рабочий стол(4 часа) | Значки и ярлыки на Рабочем столе. Панель задач. Главное меню. Мышиные операции. Алгоритм операции Перетаскивание, Копирование. | актуализация опорных знаний, изучение нового материала | Словесные Наглядные Частично-поисковые | Индивидуальные заданияПрезентация | Фронтальный опрос, практикум | Рабочий стол |
| 5.Осваиваем операционные системы (6 часов) | Что такое операционная система и как она управляет ПК. Краткий обзор операционных систем. Рабочий стол и его структура. Структура окна Windows. Как управлять окнами. Запуск стандартных программ. Справочная система Windows. Что такое файлы и папки. Имена файлов. Дерево каталогов. Программа «Проводник». Создание папок и файлов. Переименование папок и файлов. Удаление папок и файлов. Восстановление удаленных в корзину папок и файлов | Комбинированный | Объяснительно-иллюстративныйЧастично-поисковый | Практические задания | Практическая работа на ПК, устный опрос | Операционная системаФайлПапки |
| 6.В мире информации(6 часов) | Что такое информация. Как получить информацию. Что можно делать с информацией. Хранение, передача информации. Знакомство с электронными справочниками и энциклопедиями. | актуализация опорных знаний, изучение нового материала | ПрактическиеСловесныеПроблемно-поисковыеМетоды самостоятельных работ | Заранее подготовленные задания учителяМультимедийная установка, компьютеры.  | Письменный контроль,тест | Информация, виды информации, свойства информации |
| 7.Архивация данных (6 часов) | Копирование и перемещение папок и файлов с помощью буфера обмена и мыши. Быстрое копирование на дискету. Зачем нужна клавиатура PrintScreen. Поиск папок и файлов на своем компьютере. Что такое архивы и зачем они нужны. | Комбинированный | СловесныеНаглядныеЧастично-поисковые | Практические задания | Практическая работа с архиватором WinZip. Создание архива. Извлечение из архива | Архивы |
| 8.Текстовый редактор MSWord (6 часов) | Знакомство с текстовым редактором, с её возможностями. Работа в Word. Создание и красочное оформление документов. Обзор окна Word. Способы создания документов. Правила выделения текстовых фрагментов. Проверка правописания. Форматирование документа (шрифт, абзац, списки, колонки). Оформление границ и заливки. Вставка рисунков. Быстрое создание и оформление текстовых таблиц. Печать документов. Вставка рисунков. Панель инструментов «Настройка изображения». Вставка Автофигур и объектов WordArt. Панель инструментов «Рисование». Создание и оформление таблиц. Панель инструментов. «Таблицы и границы». | Урок изучения нового материала | ПрактическиеСловесныеПроблемно-поисковыеМетоды самостоятельных работ | Приложения: MS Word, презентация, рабочие листы для учащихся, будильник. | Фронтальный опрос, практикум | Текстовый редактор |
| 9.Движение курсора. Клавиша Enter. Линейки прокрутки (2 часа) | Познакомить с курсором, функцией клавиши Enter, линиями прокрутки  | Урок формирования умений и навыков | ПрактическиеСловесныеЧастично-поисковые | КомпьютерИндивидуальные задания | Устный опрос, письменный контроль | КурсорКлавишаЛиния прокрутки |
| 10.Символ конца строки(2 часа) | Дать понятия символ конца строки, научить работать со строками. Разрезание и склейка строк. Вставка и удаление | Комбинированный урок | СловесныеПрактические | КомпьютерПрактические задания  | Практикум | Строка |
| 11.Размер, тип, цвет шрифта 2 часа) | Дать понятия и познакомить с размером, типом и цветом шрифта | Комбинированный урок | ПрактическиеСловесныеПроблемно-поисковыеМетоды самостоятельных работ | КомпьютерПрактические задания  | Практикум | Шрифт |
| 12.Буквицы, создание, изменение (2 часа) | Знакомство с буквицей, научить создавать и изменять различные буквицы | Комбинированный урок | СловесныеПрактические | Заранее подготовленные задания учителякомпьютеры | Фронтальный опрос,практикум | Буквица |
| 13.Границы и заливка текста и всего документа. Рамка (4 часа) | Знакомство с типами границ и заливки текста, с типами рамок. | Комбинированный урок | ПрактическиеСловесныеПроблемно-поисковыеМетоды самостоятельных работ | Компьютер | Практическая работа «Проектирование обложки» | РамкаГраницы и заливка текста |
| 14.Разделение текста на колонки (2 часа) | Создание и разделение текста на колонки. | Комбинированный урок | ПрактическиеСловесныечастично-поисковые | Индивидуальные заданияПК | Устный опрос, практикум | Колонки |
| 15.Вставка отдельных символов в текст, нумерация страниц (2 часа) | Знакомство с символами, научить нумеровать страницы | Комбинированный урок | ПрактическиеСловесныеПроблемно-поисковыеМетоды самостоятельных работ | Практические задания | Практикум | Нумерация страниц |
| 16.Создание и форматирование простых и многоуровневых списков (2 часа) | Научить работать со списками | Комбинированный урок | ПрактическиеСловесныечастично-поисковые | Индивидуальные заданияПК | Фронтальный опрос, практикум | Список |
| 17.Создание текстовых эффектов с помощью WordArt, редактирование данных записей (4 часа) | Научить создавать и редактировать тестовые эффекты с помощью WordArt | актуализация опорных знаний, изучение нового материала | ПрактическиеСловесные | Индивидуальные заданияПК | Фронтальный опрос, практикум | Записи |
| 18. Операции Вырезать, Вставить. Выполнение и составление алгоритмов редактирования | Познакомить с операцией Вырезать, Вставлять. | Комбинированный урок | ПрактическиеСловесныечастично-поисковые | Индивидуальные заданияПК | Фронтальный опрос, практикум | ОперацииВырезать Вставлять |
| 19.Создание рисованных объектов. (2 часа) | Трансформация рисованных фигур. Выбор цветов, типов линий, заливки, тени, объема | актуализация опорных знаний, изучение нового материала | ПрактическиеСловесныеПроблемно-поисковыеМетоды самостоятельных работ | Практические задания | Практическая работа | Объекты |
| 20.Создание схем, группировка фигур (4 часа) | Научить создавать схемы, группировать фигуры, работать с рисунками. Вставка рисунка в текст, обтекание | актуализация опорных знаний, изучение нового материала | СловесныеПрактическиеНаглядные | Практические задания | Практическая работа | Группировка, обтекание |
| 21.Создание и редактирование таблиц (4 часа) | Научить работать с различными таблицами. Ввод данных в таблицу, перемещение по таблице | актуализация опорных знаний, изучение нового материала | ПрактическиеСловесныеПроблемно-поисковыеМетоды самостоятельных работ | Практические задания | Фронтальный опрос, практикум | Таблица |
| 22.Оформление таблицы с помощью «автоформат» (4 часа) | Научить оформлять таблицы с помощью «автоформат» | Урок формирования умений и навыков | ПрактическиеНаглядныеСловесные | Индивидуальные заданияКомпьютеры | Практикум | Автоформат |
| 23.Одновременная работа с несколькими документами. (2часа) | Научить работать одновременно с несколькими текстовыми документами. Копирование фрагментов текста из одного документа в другой | Урок обобщения и систематизации знаний | ПрактическиеНаглядныеСловесные | Практические задания | Практикум | Фрагмент текста |
| 24.Самостоятельная работа. Повторение. (2 часа) | Проверка ЗУН. | Урок контроляПовторительно-обобщающий | Объяснительно-иллюстративный, Практический | Практические задания | Творческая работа с использованием возможностей Word | Закрепление ранее изученных понятий |
| 25.Графический редактор Paint(4 часа) | Познакомить с компьютерной графикой как изображением, созданным при помощи компьютераРисунки на компьютере. Возможности компьютерной графики. Запуск графического редактора Paint. Как выглядит окно программы. Paint: выделение, перенос, копирование | актуализация опорных знаний, изучение нового материала | СловесныеПрактические наглядные  | ПК, программа Графический редактор Paint, листы с заданием, мультимедиа проектор; экран, презентация урока  | Индивидуальные задания | Графический редакторкомпьютерная графика |
| 26.Paint: преобразования рисунка (4 часа) | Научить преобразовать рисунки в графическом редакторе. Знакомство с понятием отражение, повороты, наклоны, растяжение, сжатие рисунка, копия экрана | актуализация опорных знаний | СловесныеПрактические Наглядные Объяснительно-иллюстративный | ПК, программа Графический редактор Paint, листы с заданием, мультимедиа проектор; экран, презентация урока  | Практикум | Графический редакторРастровый редакторкомпьютерная графика |
| 27.Paint: построение линий (4 часа) | Систематизировать знания учащихся, закрепить практические навыки и умения при работе с графическими примитивамиРасширить представления о видах задач по обработке информации, связанных с изменением формы её представления за счет графикиАкцентировать внимание на графических возможностях компьютераПознакомить с инструментами: Линия, Кривая. Изменение масштаба | Комбинированный урок | СловесныеПрактические Наглядные Объяснительно-иллюстративный | ПК, программа Графический редактор Paint, мультимедиа проектор; экран, презентация урока | ПрактикумИндивидуальные, практические задания | ЛинияКривая. |
| 28.Paint: построение фигур(4 часа) | Сформировать навыки работы учащихся с различными инструментами в редакторе PaintРазвить внимание, наблюдательность, память, творческое и логическое мышление Развить художественный вкус и творческое воображениеРазвить навыки работы в различных изобразительных техниках и технологиях. Познакомить с инструментами: Прямоугольник, Скругленный прямоугольник, Многоугольник, Эллипс. Тени, блики, вдавленные, приподнятые объекты | Комбинированный урок | СловесныеПрактические Наглядные Объяснительно-иллюстративный | ПК, программа Графический редактор Paint, листы с заданием, мультимедиа проектор; экран, презентация урока  | ПрактикумИндивидуальные задания | ПрямоугольникСкругленный прямоугольникМногоугольникЭллипс. |
| 29.Paint: компьютерные цвета (4часа) | Познакомить с конструированием цвета, RGB – моделью, основными понятиями.Отработать умение конструировать цвет.Развивать художественные способности. | Комбинированный урок | СловесныеПрактические Наглядные Объяснительно-иллюстративный | Наглядное изображение RGB – модели, напечатанные термины, раздаточный материал с заданиями для детей | Индивидуальные, практические заданияПрактическая работа | ПикселыПалитраОттенокКонтрастностьЯркость |
| 30.Paint: рисование. (2 часа) | Сформировать навыки работы учащихся с различными инструментами в редакторе PaintИнструменты: карандаш, Кисть, Распылитель, Ластик, Надпись. Приемы работы, классификация шрифтовПроверить знания теоретического материала, умения и навыки работы с графическим редактором Paint;выявить качество усвоения изученного материала по теме: «Рисуем на компьютере» | Комбинированный урок | СловесныеПрактические Наглядные Объяснительно-иллюстративный | Доска, компьютеры, проектор, карточки с заданиями в 2 вариантах | Индивидуальные, практические заданияПрактическая работа | КарандашКистьРаспылительЛастикНадпись |
| 31.Самостоятельная работа (4 часа) | Проверка ЗУН. | Урок контроляПовторительно-обобщающий | Объяснительно-иллюстративный, Практический | Практические задания | Творческая работа с использованием возможностей Paint | Закрепление ранее изученных понятий |
| 32.MSPowerPoint(18 часов) | Эффективные способы создания презентаций. Использование конструктора и шаблонов. Оформление слайдов. Вставка рисунков. Эффект цвета. Использование Настройка анимации. Демонстрация презентации | Урок изучения нового материала | ПрактическиеСловесныеПроблемно-поисковыеМетоды самостоятельных работ | Доска, компьютеры, проектор,Презентация урока | Практикум | ПрезентацияСлайдыАнимация |
| 33.Изготавливаем буклет в Publisher (10 часов) | Запуск программы. Ход работы в программе. Сбор информации для буклета | Актуализация опорных знаний, урок изучения нового материала | СловесныеИнформационно-наглядные РепродуктивныеПроблемно-поисковые | Программа PublisherИндивидуальные заданияКомпьютерыСправочная литература | Работа в библиотекахОформление буклета | Буклет |
| 34.Итоговое занятие Социальная практика (6 часов) | Проверка ЗУН и закрепление полученных знаний в ходе опроса, выполнения практических упражнений | Урок проверки знаний, контроля | ПрактическиеСловесныеПроблемно-поисковыеМетоды самостоятельных работ | Доска, компьютеры, проектор,раздаточный материал с заданиями для детей | Контрольная работа | Закрепление ранее изученных понятий |

**Содержание изучаемого курса 2 года обучения «Компьютерная графика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название темы** | **Актуализация знаний и способов действий** | **Формирование новых понятий**  |
| *Название урока/количество часов всего* | *Общая дидактическая цель системы уроков по теме* | *Тип урока* | *Общие методы обучения* | *Оборудование и основные источники информации*  | *Источник повторе**ния* | *Новые понятия* |
| Вводное занятие. Правила работы за компьютером(2 часа) | Знакомство с кабинетом, с правилами поведения в кабинете. Знакомство с компьютером. Демонстрация возможностей персональных компьютеров.История происхождения компьютера | актуализация опорных знаний, изучение нового материала | СловесныеНаглядные | Журнал ТБ, заранее подготовленные задания учителя Сказка “Компьютерная школа” | Техника безопасности во время работы за компьютером | Компьютер |
| Вспоминаем принципы работы в Paint (14 часов) | Познакомить с компьютерной графикой как изображением, созданным при помощи компьютераРисунки на компьютере. Возможности компьютерной графики. Запуск графического редактора Paint. Как выглядит окно программы. Paint: выделение, перенос, копирование. Прием прорисовки объема предмета, использование текстур, выделение, копирование, разворот, масштабирование частей рисунка. Изучение этого материала показывает детям возможности использования уже знакомых программ для работы с графикой, возможность взглянуть на имеющийся багаж знаний с точки зрения его практической полезности.  | актуализация опорных знаний, изучение нового материала | СловесныеПрактические наглядные  | ПК, программа Графический редактор Paint, листы с заданием, мультимедиа проектор; экран, презентация урока  | Индивидуальные задания | Графический редакторкомпьютерная графика |
| Вспомогательные программы (12 часов) | Уроки по использованию Интернета, поиск и сохранение информации, работа с презентациями: создание презентаций, новый кадр, вставка текста, вставка графики, шаблоны оформления, анимированные и звуковые эффекты. | Комбинированный | Словесные Информационно-наглядные Репродуктивные | Компьютер | Фронтальный опрос, практическая работа на компьютере | КлавиатураМышьИнтернет |
| Изучение простых инструментов редактора Adobe Photoshop (12 часов) | Знакомство с основными инструментами рисования – кистью и ластиком. Знакомство с инструментами заливки. Изменение установок инструмента, фактурная заливка. Создание пробного рисунка. Настройки инструментов: форма, толщина, прозрачность. Цвет на практике. Цветовые режимы Photoshop. Выбор и редактирование, цвета. Закрепление навыков работы кистью. Режимы смешивания. Выполнение творческого задания по пройденным инструментам. Создание рисунка с использованием объектов разной фактуры. Инструмент «Палец». Выполнение рисунка с использованием эффекта размытия пикселей «Пейзаж». | актуализация опорных знаний, изучение нового материала | Словесные Наглядные Частично-поисковые | Индивидуальные заданияПрезентация | Фронтальный опрос, практикум | редактор Adobe PhotoshopИнструмент |
| Знакомство с инструментом градиентной заливки. Установки. Инструменты выделения ( 6 часов) | Знакомство с инструментом выделения «Лассо». Панель опций инструмента.Практическое использование инструментов: выделения, выравнивания.Выполнение творческого задания по пройденным инструментам.Композиция из фрагментов изображения.Продолжение работы. Изменение положения и цвета отдельных фигур. | актуализация опорных знаний, изучение нового материала | ПрактическиеСловесныеПроблемно-поисковыеМетоды самостоятельных работ | Заранее подготовленные задания учителяМультимедийная установка, компьютеры.  | Письменный контроль,тест | Инструмент выделения «Лассо» |
| Работа со слоями и фигурами (6 часов) | Знакомство с понятием «слои». Меню и палитра «Слои». Создание нового слоя, перемещение, выделение и сливание слоев. Инструмент «Область» для создания фигур, Функция растушевки. Применение инструмента «Градиент» к областям слоя.Практическая работа со слоями. Редактирование содержимого слоя. Изменение положения слоев в пространстве, относительно друг друга и переднего плана.Понятие «Группировки». Создание групп слоев, возможности работы с группой. Опции инструмента «Волшебная палочка».Творческое задание «Фантастический натюрморт», «Город», «Робот».Использование инструментов «выделение» и «перемещение». | Комбинированный | Объяснительно-иллюстративныйЧастично-поисковый | Практические задания | Практическая работа на ПК, устный опрос | Слои, ФигураИнструмент «Область» |
| Работа с текстом (6 часов) | Дать основные характеристики инструмента "текст". Палитра шрифтов. Изменение размера и цвета, искажение шрифта. Обтекание текстом графического объекта. Заполнение шрифта изображением через выделение и «маску текста».Самостоятельная работа «Открытка» | Урок изучения нового материала | ПрактическиеСловесныеПроблемно-поисковыеМетоды самостоятельных работ | Презентация, рабочие листы для учащихся  | Фронтальный опрос, практикум | Текстовый редактор  |
| Создание объектов и фигур (4 часа) | Научить создавать объекты и фигуры. Познакомить с режимом «контуры», «слой фигуры» «заливка пикселей».Применение стиля слоя к фигуре.Создание своей пользовательской формы. | Комбинированный | СловесныеНаглядныеЧастично-поисковые | Практические задания | Практическая работа с применением стиля слоя к фигуре.Создание своей пользовательской формы. | ОбъектыФигуры |
| Рисование инструментом перо (4 часа) | Дать понятия основные функции инструмента "перо" и принципы работы. Рисование прямых и кривых линий. Построение кривых линий. Угловые точки привязки на кривых линиях.Рисование кривых линий разных типов. Преобразование гладких точек в угловые и наоборот.Рисование фигуры по образцу. Редактирование кривых линий. | Урок формирования умений и навыков | ПрактическиеСловесныеЧастично-поисковые | КомпьютерИндивидуальные задания | Устный опрос, письменный контрольПрактикум | Инструмент "перо" |
| Итоговое занятие (2 часа) | Проверка ЗУН и закрепление полученных знаний в ходе опроса, выполнения практических упражнений | Урок проверки знаний, контроля | ПрактическиеСловесныеПроблемно-поисковыеМетоды самостоятельных работ | Доска, компьютеры, проектор,раздаточный материал с заданиями для детей | Контрольная работа | Закрепление ранее изученных понятий |

**Условия реализации программы**

**Методическое обеспечение**

Наличие специальной методической литературы по информационным технологиям, педагогике, психологии.

Возможность повышения профессионального мастерства: участие в методических объединениях, семинарах, конкурсах; прохождение курсов.

Разработка собственных методических пособий, дидактического и раздаточного материала.

Обобщение и распространение собственного опыта работы.

**Материально-техническое обеспечение:**

Кабинет, оборудованный компьютерами, столами, стульями, общим освещением, классной доской, таблицами, мультимедийным оборудованием (проектор, экран, аудиоустройства)

Материалы и инструменты: таблицы, компакт-диски с обучающими и информационными программами по основным темам программы, учебные компьютерные программы и презентации.

Для реализации настоящей программы требуется компьютерный класс, полностью оснащенный компьютерной техникой:

* персональные компьютеры, программное обеспечение; по одному на каждое рабочее место, оснащенное выходом в Интернет;
* центральный компьютер (сервер) с более высокими техническими характеристиками и содержащий на жестких дисках все изучаемое программное обеспечение;
* принтер цветной;
* сканер;
* наборы съемных носителей информации;
* мультимедийный проектор с экраном;
* аудио устройства;
* компакт-диски с обучающими и информационными программами по основным темам программы.

**Список литературы для педагога**

1. Антипов И.И., Боковнев О.А., Степанов М.Е. О преподавании информатики в младших классах //Информатика и образование. - 1993. - № 5.

2. Антипов И.Н. Играем и программируем // Начальная школа. - 1992. - № 5, 6.

3. Брыксина О.Ф. Информационные минутки на уроках в начальной школе // Информатика. - 2000. - № 6.

4. Винер Н. Творец и робот. М., 1966. 100 с.

5. Выготский Л. С. Мышление и речь. М.; Л., 1934. 324 с.

6. Гончаров А.Ю. Самоучитель работы на компьютере. – М.: КУДИЦ-ОБРАЗ, 2005

7. Горячев А.В. и др. Информатика в играх и задачах. Методические рекомендации для учителя. - М.: БАЛЛАС, 1999.

8. Давыдов В. В. Виды обобщения в обучении. М., 1972. 422 с.

9. Дуванов А.А. Азы информатики. Книга 4. Рисуем на компьютере. Урок 4, 5. / Информатика № 1 / 2004

10. Дуванов А.А. Азы информатики. Книга 4. Рисуем на компьютере. Урок 6, 7. / Информатика № 2 / 2004

11. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей: теория и методика социально-педагогической деятельности. – Ярославль: Академия развития, 2004. – 304 с.

12. Иванченко В.Н. Взаимодействие общего и дополнительного образования детей: новые подходы. – Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 2007. – 256 с.

13. Иванченко В.Н. Занятия в системе дополнительного образования детей. Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 2007.288 с.

14. Информатика и ИКТ. Учебник. Начальный уровень / Под ред. Проф. Н.В. Макаровой. – СПб.: Питер, 2007. – 106 с.

15. Информатика. Методическое пособие для учителей. 7 класс/Под ред. Проф. Н.В. Макаровой. – СПб.: Питер, 2004. – 384 с.

**Литература для учащихся**

«Компьютер для детей», Москва, АСТ-Пресс, 2003 год

И.Л.Никольская, Л.И.Тигранова «Гимнастика для ума», Москва, «Просвещение. Учебная литература», 1997 год

Сборник «Задачи для развития логики».

**Список web-сайтов для дополнительного образования учащихся**

wikipedia.ru

unikru.ru

infoznaika.ru

**Интернет-ресурсы для подготовки занятий педагогом**

urok-gotov.narod.ru

zavuch.info

uchportal.ru

metod-kopilka.ru

klyaksa.net/htm/kopilka

metodist.lbz.ru

Приложение

Примеры упражнений для снятия мышечного напряжения

**Упражнения для глаз** Специальные упражнения для глаз не только тренируют мышцы, управляющие их движением, они активизируют кровообращение в данной области и снижают умственное утомление.Применение указанных упражнений с детьми младшего школьного возраста наиболее успешно при использовании образного восприятия, игровых заданий.

 Для первого упражнения возможно использование игрового задания «День – ночь». Для второго (при движении глаз вверх, вниз) – «Пол, потолок» или «Небо, земля». При движении глаз влево и вправо – игровое задание «Часики» («Тик – так»). Для третьего упражнения – «Мы рисуем».

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5–6 раз с интервалом 30 секунд.

 2. Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево и в обратном направлении.

 3. 2–е и 3–е упражнения можно делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами. Упражнения выполняются сидя. Количество повторений каждого из них 3 – 4 раза.

 5. Сидя за партой, крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд, а затем открыть их на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз.

 Это упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствуя расслаблению мышц глаз.

**Несколько упражнений для рук и кистей:**

1) Опустите руки вдоль туловища и немного потрясите расслабленными кистями. Так кровь будет приливать к кончикам пальцев и позволит рукам больше расслабиться.

2) Потом поставьте локти на стол, а руки поднимите вверх и сделайте несколько круговых движений в разные стороны расслабленными кистями рук.

3) Постарайтесь, как можно более сопротивляясь, сжать пальцы в кулак и так же с силой их разожмите. Сначала сжимайте все пальцы вместе, а затем поочерёдно соберите в кулак. После этого снова расслабьте руки, опустив их вдоль туловища и немного встряхнув кистями.

4) Сделайте из пальцев "замок" и повращайте кистями вправо и влево и, не расцепляя рук, повторите эти движения большими пальцами - один вращается вокруг другого. В том же положении сделайте волновые движения руками.

5) Сложите ладони и пальцы вместе и с силой надавите одной рукой на другую.

**Для снятия общего напряжения:**

1. Стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 – и.п. 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Дыхание не задерживать.

2. О.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4–6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

 **Для улучшения мозгового кровообращения:**

1. О.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3–4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

**Для снятия утомления туловища и ног:**

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3 – 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.

2. 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.

3. Упражнение «Крылышки». Основная нагрузка – на мышцы плечевого пояса; предназначено для нормализации работы позвоночника спинного мозга.

Руки на пояснице сзади. Кулаки неплотные. Отводить локти назад и вперёд попарно и поочерёдно.

4. Упражнение «Кочерга». Ногу поднимать перед собой носком вовнутрь. Выполняется сидя ногами поочерёдно и попарно.