

Отдел образования администрации муниципального образования
«Новоорский район»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Новоорского района» Оренбургской области

«Согласовано»
педагогическим советом
МБУ ДО ЦДТ
Протокол № 1 «30» 04 2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЦДТ Новоорского района»
Петраева А.С.
Приказ № 64 от «01» 09 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
« ВЯЗАНИЕ КРЮЧКОМ »**

Адресат программы: 6-13 лет
Срок реализации: 2 года

Программу разработал:

Недорезова Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования

Новоорск, 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	2
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.1.	Направленность программы	4
1.1.2.	Уровень освоения программы	5
1.1.3.	Актуальность программы	5
1.1.4.	Отличительные особенности программы от существующих	6
1.1.5.	Адресат программы	6
1.1.6.	Объем и сроки освоения программы	6
1.1.7.	Формы организации образовательного процесса	6
1.1.8.	Режим занятий	7
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
1.3.1.	Учебный план	8
1.3.2.	Содержание учебного плана	10
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	13
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	15
2.1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	15
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
2.2.1.	Условия набора в творческое объединение	15
2.2.2.	Условия формирования групп	15
2.2.3.	Количество детей в группах	15
2.2.4.	Кадровое обеспечение	15
2.2.5.	Материально-техническое обеспечение	16
2.2.6.	Рабочие программы	16
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	16
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	17
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	32

	ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	37
	ПРИЛОЖЕНИЯ №1	38
	<i>Приложение 1.</i> Характеристика возрастных особенностей обучающихся	
	<i>Приложение 2.</i> Рабочие программы к дополнительным общеразвивающим программам	
	<i>Приложение 3.</i> Обеспечение индивидуального (дифференцированного) подхода при реализации программы. (Пример оформления индивидуального образовательного маршрута (индивидуального плана работы над проектом), перечень тем индивидуальных работ, проектов; примеры разноуровневых заданий и т.п.)	
	<i>Приложение 4.</i> Диагностические материалы	
	<i>Приложение 5.</i> Перечень ключевых мероприятий муниципального, регионального, российского уровня, где обучающиеся смогут продемонстрировать результаты освоения программы.	
	<i>Приложение 6.</i> Пример оформления конспекта (плана-конспекта, технологической карты) занятия по теме _____	
	<i>Приложение 7.</i> Формы поощрения и стимулирования (наградные материалы), используемые в рамках программы	
	<i>Приложение 8.</i> Информационные, дидактические, методические материалы к занятиям	
	<i>Приложение 9.</i> Сводная таблица учета результатов освоения программы обучающимися. (Лист регистрации выполнения аттестационных испытаний)	

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вязание крючком» имеет художественную направленность. Она ориентирована на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Вязание крючком» будет проходить по модулям, каждый модуль может соответствовать одному году обучения. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в действующей редакции) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства"(2018 - 2027 годы);
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1493).

- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» (Постановление правительства Оренбургской области от 29.12.2018 г. № 921-п.п.);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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"»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

1.1.2. Уровень освоения программы

Программа имеет базовый уровень усвоения.

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена её практической значимостью. Дети могут применить полученные знания и практический опыт для изготовления подарков к различным праздникам (ко Дню рождения, к 8 марта и т.д.), для оформления интерьера своей комнаты, для собственных нужд (сумочка для телефона, кулон). То есть учащиеся учатся своими руками создавать работы в технике декоративно-прикладного творчества.

По желанию ребенка клубок пряжи словно элементы конструктора, могут превращаться в веселую игрушку, нарядное украшение или сувенир. Такое занятие доступно даже для маленьких и неумелых рук.

Работы по вязанию привлекают детей своими результатами. Поделка, сделанная ребенком, является не только результатом труда, но и творческим выражением его индивидуальности. Игрушка, прошедшая через руки ребенка, становится особенно привлекательной. Вещь, над которой он трудился, вкладывая в нее выдумку, фантазию и любовь, особенно дорога ему.

1.1.4. Отличительные особенности программы от существующих

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу отличает:

- модульное построение содержания,
- программа состоит из отдельных тематических модулей, но
- специфика обучения искусству при этом не нарушается, в связи с

- чем, границы модулей искусственно сглаживаются;
- опора на природные особенности детей без проведения отбора детей
- при поступлении на занятия ;
- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами вязания;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса на заранее запланированные результаты (предметные, метапредметные и личностные);
- содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего;

1.1.5. Адресат

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы - 6-13 лет. Количество учащихся в группе 8 человек. Принимаются все желающие независимо от уровня первоначальных знаний и умений.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Курс обучения «Вязание крючком» планируется на два учебных года 204 часа. Занятия учебных групп проводятся:

1-й год –102 часа;1 раза в неделю по 3 часа с сентября по май

2-й год –102 часа;1 раза в неделю по 3 часа с сентября по май

1.1.7. Формы организации образовательного процесса.

Программа реализуется в очной форме. Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;

Формы организации занятий - лекции, практические, творческие работы , мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, выставки.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся один раз в неделю по 3 академических часа с перерывом 10 минут. Еженедельная нагрузка на одного ребенка составляет 2ч. 20 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

творческое развитие детей посредством декоративно-прикладного творчества, обучение основам вязания крючком.

Задачи:

Образовательные –приобретение умения вязать крючком, обучение рациональному использованию материалов и правильной организации труда, формирование основных приемов и навыков вязания с элементами творчества, обучение чтению схем. углубление и расширение знаний об истории и развитии вязания.

Воспитательные – привитие интереса к культуре своей Родины, к истокам народного творчества, воспитание эстетического отношения к действительности, трудолюбия, аккуратности, усидчивости, терпения, умения довести начатое дело до конца, взаимопомощи при выполнении работы, экономичного отношения к используемым материалам, привитие основ культуры труда.

Развивающие – развитие моторных навыков, образного мышления, внимания, фантазии, творческих способностей, формирование эстетического и художественного вкуса.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Название модуля	Наименование раздела				Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Первый год обучения	Материалы и инструменты. Техника безопасности. Основные приёмы вязания.	1	2	3	Беседа. Показ.
	Основы цветоведения. Цветовая гамма. Воздушная петля. Цепочка из воздушных петель. Виды пряжи. Введение в работу нить другого цвета.	1	5	6	Беседа. Показ. Коррекция.
	Столбик с накидом. Технология вязания.	1	2	3	Беседа. Показ. Коррекция
	Чехол для телефона.	2	7	9	
	Сумка. Прихватка для кухни»Сердечко».	2 1	10 5	12 6	
	Столбик без накида. Мягкие игрушки. Божья коровка Снеговик Цыплёнок	1	2 6 6 6	3 6 6 6	Беседа. Показ. Коррекция
	Вязание по кругу. Прибавление петель.	2	4	6	Беседа. Показ. Коррекция
	Салфетка «Радуга»	1	5	6	
	Знакомство с ажурными орнаментами.	1	2	3	Беседа. Показ. Коррекция
	Ажурный вязанный браслет.	1	5	6	
	1	2	3		
Ободок для волос.	1	5	6		

	Заколка для волос. Закладки для книг.				
	Техника вязание квадратов. Одеяло для куклы. Рачий шаг.	1 1 1	2 5 2	3 6 3	Беседа. Показ. Коррекция
	Самостоятельная аттестационная работа. Итоговое занятие.		3	3	Наблюдение Аттестация
	Всего:			102	

2 год обучения

№п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Формы аттестации
		теория	практика	всего	
Второй год обучения	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Основные приёмы вязания.	1	2	3	Беседа. Показ. Коррекция
	Ажурная жилетка.	6	39	48	Беседа. Показ. Коррекция
	Вязанная шкатулка	2	7	9	Беседа. Показ. Коррекция
	Вяжем шапку	2	14	24	Беседа. Показ. Коррекция
	Вяжем следки.	2	10	12	Беседа. Показ. Коррекция
	Аттестационная работа. Итоговое занятие		9	9	Наблюдение. Аттестация.
	Итого:			102	

1.3.2.Содержание учебного плана.

Учебный план 1 года обучения

1. Вводное занятие(3ч.). Теория(1 ч.) Из истории вязания. Из истории ниток. Какие бывают нити. О пряже и волокнах. Виды крючков. Соответствие толщины ниток и крючка. Как оборудовать рабочее место. Как правильно смотать клубок. Цветовое решение. Техника безопасности при вязании крючком. Подготовка ниток к вязанию. Как распустить изделие. Обработка и выравнивание старых и бывших в употреблении ниток. Практика (2 ч.) Технология вязания воздушных петель.

2. Основы цветоведения(6ч.).

Теория (1 ч.) Цветовая гамма. Основные понятия о цвете, цветовой гамме, сочетания цветов. Крючок, правила работы крючком. Техника безопасности. Мимикрия.

Практика (5ч.) Воздушная петля, технология выполнения воздушной петли. Введение в работу нить другого цвета. Технология вязания разноцветных изделий. Нарращивание нити другого цвета.

3. Столбик с 1,2,3 накидами(30ч.).

Теория(6 ч.) . Понятие о раппорте. Орнамент в изделии. Чтение схем, зарисовка и составление схем.

Практика.(24ч.)

Технология вязания столбиков с 1,2,3 накидами. Технология вязания изделий : чехла для телефона, сумки , прихватки для кухни «Сердечко». Закрепление вязание столбика с накидом. Украшаем чехол вязанными цветами. Аппликация. Материалы, используемые для аппликации, их обработка и способы прикрепления к вязанному изделию.

4. Столбик без накида(21ч.).

Теория (1 ч.) Просмотр фильма .»Технология изготовления пряжи. Какие виды пряжи бывают.

Практика (20ч.) Технология вязания столбика без накида. «Вязание мягких игрушек «Цыплёнок», «Снеговик», «Божья коровка». Выставка детских работ.

5. Вязание по кругу.(12ч.)

Теория.(3ч.) Старинные обряды , обереги, обычаи древней Руси,

Практика (9ч.) Прибавление петель по кругу.

.Технология вязания по кругу ажурных салфеток :, «Радуга» , деление окружности, прибавление петель по кругу.

6. Знакомство с ажурными орнаментами.(18ч.)

Теория (4 ч.) Просмотр фильма «Оренбургский пуховый платок. Рассказ о пуховницах. Показ современных моделей.

Практика (14ч.) Ажурный вязаный браслет. Ободок для волос. Заколочка для волос. Закладки для книг. Технология вязания ажурных узоров в украшениях и закладках : »Ананасы»,» Листики», «Веер» и др.

7. Вяжем квадрат(12ч.).

Теория. (3ч.)Чтение и обсуждение поучительных сказок «Айога»,»Жадный вартан». Кроссворд :»Русские народные сказки».

Практика (9ч.) Техника вязания квадратов, сшивание изделий ,прибавление и убавление петель, одеяло для куклы из квадратных мотивов. Технология вязания рачьего шага.

8. Аттестационная работа на свободную тему(3ч.). Практика(3ч.)

Зарисовка выбранной модели, выбор узора. Самостоятельная работа.

Выставка детских работ.

Учебный план 2 года обучения

1.Вводное занятие(3ч.). Теория (1 ч.)Инструктаж по технике безопасности. Основные приёмы вязания. Уход за вязаными изделиями. Цветовое решение. Виды пряжи.

Практика (2 ч.) Я модельер .Рисуем платье мечты.

2.Ажурная жилетка(45ч.).

Теория (6 ч.):Кроссворд тема сказки о рукодельницах. Просмотр журнала, выбор модели, расчет петель, подбор пряжи , крючка.

Практика (39ч.)Технология вязания жилета.

3. Вязанная шкатулка(9ч.).

Теория (2ч.) Краткий рассказ сказки «Хозяйка медной горы» Разминка от сколиоза.

Практика (7ч.):Технология обвязывания разных баночек, квадратных коробочек пряжей. Изготовление оригинальных шкатулоку для хранения различных мелочей.

4.Вяжем шапку(16ч.)

Теория (2ч.) Разновидность шапок. Шапка Маномаха.

Практика(14ч.) Технология выполнения шапок, береток. Рачий шаг .Закрепление понятий в вязании.

5.Разновидность следков. (12ч.)

Теория (2ч.) лекция о валенках.

Практика(10ч.) Технология вязания следков. Разные способы вязания. Рачий шаг.

6.Аттестационная работа. Итоговое занятие(9ч.).

Практика(9ч.). Тестирование. Дети самостоятельно выбирают и выполняют работу на аттестацию.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- Формирование стремления добиваться успеха.
- Формирование умения доводить начатое дело до конца.

Метапредметные результаты:

- Формирование интереса к вязанию.
- Развитие образного и логического мышления.

Предметные результаты.

Знать:

1. Правила пользования инструментами и приспособлениями при работе крючком, правила техники безопасности.
2. Виды и свойства пряжи и материалов, применяемых при вязании
- Основные приемы вязания
3. Основы композиции.
4. Понятия и термины: цепочка, фон, рабочая нить, воздушная петля, соединительная петля и т.д.
5. Основные сведения об истории возникновения вязания.
6. Историю и значение украшений в жизни людей.

Уметь:

1. Подбирать пряжу по цвету и качеству.
2. Выполнять изделия по образцу и несложной схеме.
3. Самостоятельно составлять несложные схемы для вязания.

Планируемые результаты второго года обучения.

Личностные результаты.

- Уметь объективно оценивать свой труд и труд других, включаться в творческую деятельность, организовать свой труд на рабочем месте.

Метапредметные результаты.

- Развить умение слушать других, ощущать себя индивидуальностью и частью коллектива, осмысливать свои поступки.

Предметные результаты.

Знать:

1. Правила пользования инструментами и приспособлениями при работе крючком, правила техники безопасности.
2. Особенности материала, используемого в работе.
3. Основы цветоведения
4. Термины, используемые в вязании: петля, столбик, накид, петля подъёма, ажур, и т.д.

Уметь:

1. Читать и составлять схемы.
2. Самостоятельно изготавливать вязаные изделия с использованием изученных приемов.
3. Применять различные техники вязания при составлении схем.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (1 гр.) 2 г.о. ДЦ

Название модуля	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов
«Вязание крючком» (1 год обучения)					
«Вязание крючком » (2 год обучения)	4.09.20	13.05.20	34	102	102

Праздничные не учебные дни: 1-8 января, 8 марта, 23 февраля, 9 мая...
Каникулы: 1 июня - 31 августа.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1 Условия набора в коллектив

Принимаются все желающие в возрасте 6-13 лет

2.2.2 Условия формирования групп

В творческое объединение принимаются дети разного возраста. допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения основе собеседования в соответствии с локальными актами образовательной организации.

2.2.3. Количество детей в группах

Группы 1 года обучения – состоят из 8 учащихся.

Группы 2 года обучения – состоят из 8 человек.

2.2.4 Кадровое обеспечение

Для проведения занятий необходим педагог дополнительного образования, владеющий знаниями в области вязание крючком.

2.2.5 Материально-техническое обеспечение

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

Просторное, светлое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям, с достаточным и вечерним освещением. Учебное оборудование должно включать комплект мебели, инструменты и приспособления, необходимые для организации занятий, хранения наглядных пособий.

Материалы и инструменты

Пряжа различного размера и качества. Крючки разного размера , пуговицы , глазки ножницы,
Нитки или специальная бумага для декорирования стеблей, флористическую ленту.
Клей ПВА бумагу. картон.
Различные по форме горшочки для цветов, рамочки, плетеные корзинки для создания объемных цветочных композиций или настенных украшений.

2.2.6. Рабочие программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Вязание крючком» включает в себя следующие рабочие программы: №1 «Вязание крючком» (Приложение № 2).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: ***входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.***

Входная диагностика проводится ***в сентябре*** с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей детей.

Формы:

- *собеседование;*
- *педагогическое наблюдение;*
- *выполнение практических заданий педагога.*

Текущий контроль осуществляется на занятиях ***в течение всего учебного года*** (после каждого занятия) для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- *педагогическое наблюдение;*

Промежуточная аттестация (промежуточный контроль). Предусмотрен ***2 раза в год (декабрь, май)*** с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- *тестирование;*
- *практическая работа;*

Аттестация по завершении реализации программы (итоговый контроль) ***проводится в мае,*** с целью оценки уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы (всего периода обучения по программе).

Формы

- тестирование ;
- практическая работа;

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются: - материалы анкетирования и тестирования.

2.4. Оценочные и диагностические материалы.

Практические навыки и теоретические знания отслеживаются с помощью диагностики на итоговых занятиях, а также во время различных мероприятиях и конкурсах. Данные наблюдения вносятся в специально разработанные диагностические карты. Результаты диагностики соотносятся с поставленными целями и задачами данной программы.

Диагностическая программа изучения уровней развития вязание крючком учащихся (предметные результаты)

Критерии Показатели		Уровни сформированности основ вязания		
		Высокий	Средний	Низкий
Кругозор в области вязания крючком	Знание истории возникновения вязания в России.	Хороший уровень осведомлённости о фактах из истории возникновения вязания в России.	Недостаточные знания об истории возникновения вязания в России.	Низкий уровень: знания отрывочны, бедны.
	Знание основных элементов вязания.	Отличное знание основных элементов вязания	Недостаточно хорошее знание основных элементов .	Низкий уровень знаний основных элементов .
	Знание материалов и инструментов	Знает что такое крючок, из чего делают пряжу и т.д.	Удовлетворительные знания . Требуется корректирующая помощь педагога.	Низкий уровень знаний .
	Составление схем	Высокий уровень знаний составления схем	, затруднения в составлении схем	Плохо составляет схемы
	Организация рабочего места	Отлично знает как правильно вести себя на рабочем месте	Недостаточно хорошо знает.	Низкий уровень знаний правил поведения .

		в соответствии с правилами.		
	Знание понятий Композиция, Раппорт, Цветоведение	Отличное знание о цветоведении, композиции, раппорте.	Недостаточно знает о цветоведении, композиции, раппорте.	Низкий уровень знаний.

Планируемые результаты	Диагностические методики и задания 1г.о.	Сроки проведения
Личностные	Рисунок человека»(Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 160с.)	Сентябрь
	«Цветовой тест Люшера»	Декабрь
	Методика А.Ф. Фидлер «Оценка психологической атмосферы в коллективе»	Май
Метапредметные	Ролевая игра «_____» Определение уровня сформированности познавательных УУД (Методика «Кодирование» (адаптация 11 субтеста Векслера в версии А.Ю. Панасюка)	Сентябрь
	Определение уровня сформированности коммуникативных УУД (Методика «Кто прав?» (Г.А. Цукерман)	Декабрь
	И т.п.	Май

Рисунок человека»

(Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 160с.)

Цель: Изучение личностных особенностей.

Инструкция: Перед ребенком вертикально кладется лист бумаги, простой карандаш, ластик. «Нарисуй человека всего, целиком. Постарайся нарисовать как можно лучше – так, как ты умеешь».

Интерпретация:

Определенные признаки рисунка могут отражать такие психологические качества и состояния, как агрессивность, тревожность, страхи, сниженное настроение, проблемы в сфере общения.

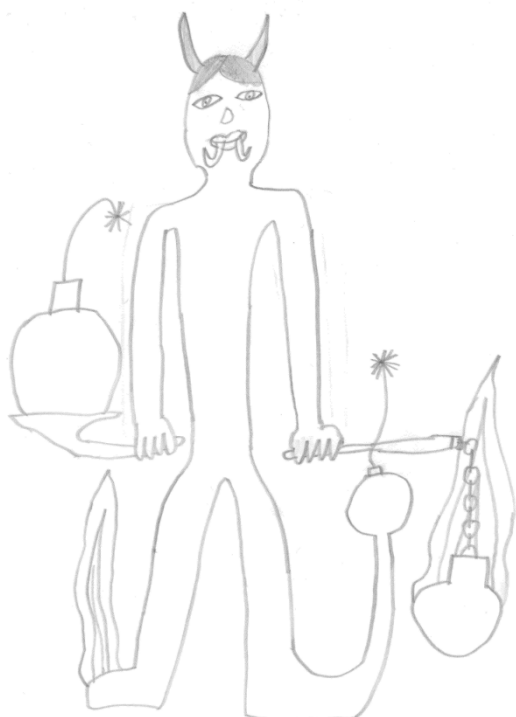
Агрессивность:

Изображены большие зубы, Ноздри

Руки скрещены на груди, Руки за спиной Рука как боксерская перчатка

Пальцы похожи на гвозди, шипы

Оружие, наличие острых предметов



Тревожность, страхи:

Штриховая линия, Штриховка изображения

Множественность линий

Негативные самооценочные высказывания,

Стирания и исправленные линии

Глаза с зачерненными зрачками, в черных очках, большие пустые глаза

Большое количество однотипных деталей

Волосы сильно заштрихованы

Голова в профиль, тело анфас



Проблемы в
сфере
общения

(интровертность, аутизация, контактность)

Угловатость фигуры

Кисти резко уменьшены, отсутствуют

Ноги плотно сведены, Руки прижаты к телу

Рот отсутствует, Глаза отсутствуют, Пустые глаза

Руки отсутствуют, сильно укорочены

Руки за спиной, скрещены на груди, уперты в бока



«Цветовой тест Люшера»

(Ясюкова Л.А. Методика определения готовности к школе: Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе (часть 1): методическое руководство / Л.А. Ясюкова. – издание 2-е.- Спб: Иматон, 2007. – С.106.)

Цель: Выявление степени комфорта ребенка в типичных для него жизненных ситуациях, расчет энергетического баланса организма и показателя суммарного отклонения от нормы психологического благополучия .

Инструкция: Цветовые карточки (красный, желтый, зеленый, фиолетовый, синий, коричневый, серый, черный) выкладываются перед ребенком на белом листе бумаги. «Выбери их всех этих цветов тот, который тебе больше всего нравится». Выбранную цветовую карточку следует убрать, а ее номер

записать. Далее ребенку предлагается делать аналогичный выбор из оставшихся цветов, выбранные карточки убирайте, пока они все не закончатся. Последовательность предпочтения цветов записывайте в ответном бланке.

Цвет	Красный	Желтый	Зеленый	Фиолетовый	Синий	Коричневый	Серый	Черный
Место цвета в аут. норме	1	2	3	4	5	6	7	8
Место цвета в выборе ребенка								
Разности								

Интерпретация:

Расчет суммарного отклонения от нормы психологического благополучия.

СО = сумма разностей.

Преобладание отрицательных эмоций	Эмоциональное состояние в норме	Преобладание положительных эмоций
>=19	18-9	8-0

Расчет вегетативного коэффициента (энергетический баланс организма).

18 – место оранжевого – место

$$K = \frac{\text{желтого}}{18 - \text{место синего} - \text{место зеленого}}$$

Хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность	Компензируемое состояние усталости	Оптимальная работоспособность	Перевозбуждение
0 – 0,5	0,51 – 0,91	0,92 – 1,9	2 – 5

Методика А.Ф. Фидлер

«Оценка психологической атмосферы в коллективе»

Из книги: Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

Цель: Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность.

Инструкция: В предложенной таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашей группе (классе, коллективе). Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак «+», тем более выражен этот признак в вашем коллективе.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Дружелюбие								Враждебность
2. Согласие								Несогласие
3. Удовлетворенность								Неудовлетворенность
4. Продуктивность								Непродуктивность
5. Теплота								Холодность
6. Сотрудничество								Несогласованность
7. Взаимная поддержка								Недоброжелательность
8. Увлеченность								Равнодушие
9. Занимательность								Скука
10. Успешность								Безуспешность

Обработка и анализ данных. Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак «+», тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

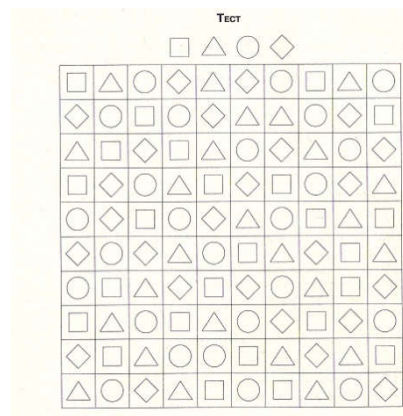
На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе.

Тест Пьерона-Рузера

Цель исследования: определить уровень концентрации внимания.

Инструкция: "Вам предложен тест с изображенными на нем квадратом, треугольником, кругом и ромбом. По сигналу "Начали" расставьте как можно быстрее и без ошибок следующие знаки в эти геометрические фигуры: в квадрат – плюс, в треугольник – минус, в кружок – ничего не ставьте и в ромб – точку. Знаки расставляйте подряд построчно. Время на работу отпущено 60 секунд. По моему сигналу "Стоп!" расставлять знаки прекратите".

Бланк с геометрическими фигурами теста Пьерона-Рузера



Обработка и анализ результатов

Результатами данного тестирования являются: количество обработанных испытуемым за 60 с геометрических фигур, считая и кружок, и количество допущенных ошибок.

Уровень концентрации внимания определяют по таблице.

Число обработанных фигур	Ранг	Уровень концентрации внимания
100	1	очень высокий
91-99	2	высокий
80-90 65-79	3 4	средний низкий
64 и меньше	5	очень низкий

За допущенные при выполнении задания ошибки ранг снижается. Если ошибок 1-2, то ранг снижается на единицу, если 3-4 – на два ранга концентрация внимания считается хуже, а если ошибок больше 4, то – на три ранга.

При анализе результатов необходимо установить причины, обусловившие данные результаты. Среди них важное значение имеет установка, готовность испытуемого выполнять инструкцию и обрабатывать фигуры расставляя в них знаки как можно скорее, или же его ориентации на безошибочность заполнения теста. В ряде случаев показатель концентрации внимания может быть ниже возможного из-за слишком большого желания человека показать свои способности, добиться максимального результата (то есть своего рода соревновательности). Причиной снижения концентрации внимания могут быть также состояние утомления, плохое зрение, болезнь.

Методика Вартега «Круги»

(Практикум по возрастной психологии:/Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко.- СПб.: Речь, 2001- С.536)

Цель: определение оригинальности, беглости, гибкости мышления

Инструкция:

На бланке нарисовано 20 кругов. Ваша задача состоит в том, чтобы

нарисовать предметы и явления, используя круги как основу. Рисовать можно как вне, так и внутри круга, использовать один круг для рисунка. Подумайте, как использовать круги, чтобы получить оригинальные рисунки. Под каждым рисунком напишите, что нарисовано. Рисовать надо слева направо. На выполнение задания дается 5 мин.

Не забывайте, что результаты вашей работы будут оцениваться по степени оригинальности рисунков.

Обработка результатов:

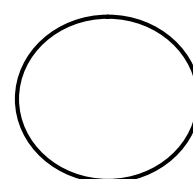
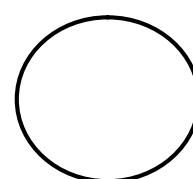
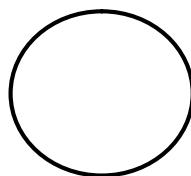
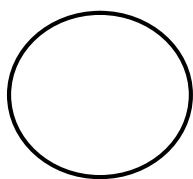
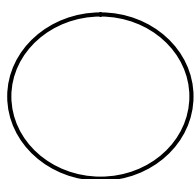
1. Подсчитать показатель беглости мышления- общее количество рисунков- за каждый рисунок 1 балл.
2. Гибкость мышления- количество классов рисунков, за каждый класс- 1 балл.

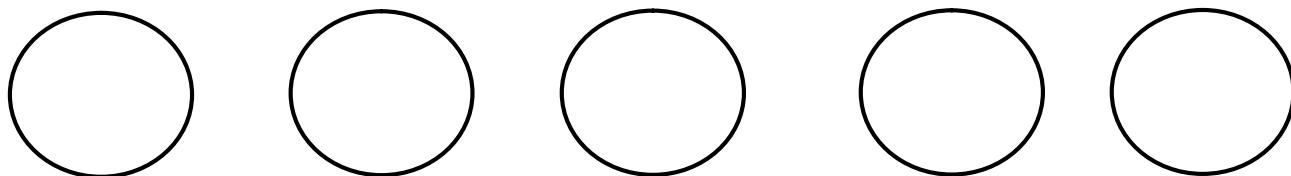
Рисунки группируются по классам:

1. Природа
 2. Предметы быта
 3. Наука и техника
 4. Спорт
 5. Декоративные предметы (не имеющие практической ценности, использующиеся для украшения)
 6. Человек
 7. Экономика
 8. Вселенная
 9. Другое
3. Оригинальность мышления - за каждый редко встречающийся рисунок- 2 балла

Средние значения беглости и гибкости мышления:

Параметр	Возраст			
	6-8 лет		9-10 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Гибкость	3,6	3,6	4,3	4,6
Беглость	14,6	15,5	11,7	14,3





Определение индивидуальных особенностей памяти

(Диагностика развития психики школьников./Под ред. И.А. Чурикова.- Чебоксары- Йошкар-Ола: «Клио»- «Марий Эл учитель», 1998-С.25)

Материал: четыре ряда слов, 10 слов в каждом, из них два ряда написаны на табличках для показа.

Для запоминания на слух: машина, яблоко, карандаш, весна, лампа, лес, дождь, цветок, кастрюля, попугай.

Для запоминания при зрительном восприятии: самолет, груша, ручка, зима, свеча, поле, молния, орех, сковорода, утка.

Для запоминания при моторно- слуховом восприятии: пароход, слива, линейка, лото, абжур, река, гром, ягода, тарелка, гусь.

Для запоминания при комбинированном восприятии: поезд, вишня, тетрадь, осень, торшер, поляна, проза, гриб, чашка, курица.

Процедура:

Начинается с прочтения всех слов первого ряда, дети записывают запомнившееся. Затем показываются карточки со словами второго ряда, после чего воспитанники записывают те, которые запомнили. Слова третьего ряда читаются вслух, дети шепотом повторяют их, а затем записывают запомнившиеся. Наконец показываются карточки со словами четвертого ряда. Педагог читает их вслух. Дети повторяют их шепотом и «пишут» в воздухе, а затем записывают те, которые запомнили.

Интерпритация:

Полученные данные записываются в таблицу.

Вид памяти	Количество слов в ряду (а)	Количество удержанных в памяти (в)	Коэффициент воспроизведения (С=в/а)
Слуховой			
Зрительный			
Моторно- слуховой			
Комбинированный			

В конце делается вывод о преобладающем типе памяти у отдельных учеников. Даются практические советы по правильной организации запоминания учебного материала.

2.5.Методическое обеспечение

Методы организации деятельности:

- словесные (рассказ, беседа).

Рассказ предполагает устное повествовательное изложение материала, не прерываемое вопросами к обучаемым. Цель рассказа - подготовка учащихся к восприятию нового материала. Он характеризуется относительной краткостью, яркостью, эмоциональностью изложения, позволяющий вызвать интерес к новой теме, возбудить потребность в ее активном усвоении.

Беседа предполагает разговор педагога с обучающимися. Беседа организуется с помощью тщательно продуманной системы вопросов, постепенно подводящих к усвоению системы фактов, нового понятия или закономерности. В ходе беседы обучаемые вспоминают, систематизируют, обобщают ранее усвоенное, делают выводы, подыскивают новые примеры использования в жизни изучаемого материала.

- наглядные (иллюстрация, демонстрация и др.)

Наглядность в обучении способствует тому, что у обучающихся, благодаря восприятию предметов и процессов окружающего мира, формируются представления, правильно отображающие объективную действительность, и вместе с тем воспринимаемые явления анализируются и обобщаются в связи с задачами.

Использование наглядных средств, у детей данного возраста, не только для создания образных представлений, но и для формирования понятий, для понимания отвлеченных связей и зависимостей.

- игровые методы

Игра — это метод обучения, требующий интенсивного участия обучаемых. Как правило, ей предшествует подготовка обучающихся, включающая теоретический курс и ряд практических занятий по отработке навыков решения задач.

- практические методы (овладение материалом на основе упражнений, самостоятельных заданий). Когда полученные знания находят применение на практике или дети эти знания приобретают через практические действия - тогда они глубоко и целенаправленно усваиваются.

Репродуктивные методы. Способствуют формированию умений запоминать информацию и воспроизводить её.

Частично-поисковый метод (эвристический). Включает в себя элементы репродуктивной и поисковой деятельности. Суть этого метода в том, что обучающимся не даётся окончательное решение задачи. Часть посильных вопросов детям предлагается решить самостоятельно. Для развития самостоятельности и творческой инициативы используются различные приёмы.

Проблемный метод предусматривает постановку определённых проблем, которые решаются в результате творческой деятельности учащихся. Этот метод раскрывает перед детьми логику научного познания.

Исследовательский метод - высшая ступень творческой деятельности обучаемых, в процессе которой они находят решение новых проблем. Этот метод формирует у учащихся знания и умения, которые они могут применять в новых трудовых ситуациях. Данный метод приближает процесс обучения к процессу научного поиска.

Проектный метод.

Результаты проектной деятельности должны поэтапно фиксироваться в виде описания и обоснования выбора цели деятельности с учетом экономического, экологического и социального аспектов, эскизов и чертежей, а также изделия, готового к использованию.

Оздоровительные формы работы.

Проблема здоровья обучающихся становится приоритетным направлением, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности.

Если педагог понимает значение сохранения здоровья своих воспитанников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность применения на своих занятиях здоровьесберегающих технологий — минутки отдыха для души и тела ребенка.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс способствует становлению и развитию психически, соматически, физически нравственно здоровой личности.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. К тому же освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Забота о здоровье - это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы". Все применяемые формы помогают создать на занятиях и вне занятий доброжелательную дружескую атмосферу.

Термином «физкультминутка» принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, используемых в основном для активного отдыха. Обычно это проведение 3-5 физических упражнений.

Они проводятся зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность. Время начала физкультминутки выбираем, ориентируясь на состояние, когда у значительной части обучающихся начинает проявляться утомление.

В состав упражнений для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, и упражнения, направленные на выработку рационального дыхания. Большинство обучающихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Нужно вводить упражнения для выработки глубокого дыхания, усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Выполняемые упражнения должны дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку.

Огромные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет музыкотерапия или оздоровление музыкой. Музыкаотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используется во многих странах в лечебных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести в крайне возбужденное состояние, может укрепляться иммунная система, что приводит к снижению заболеваемости, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает. Звучание музыки на занятии дает ребенку возможность успокоиться, снять раздражительность, нервное напряжение.

Пальчиковая гимнастика. Все движения организма и речевая моторика имеют единые механизмы, поэтому развитие тонкой моторики рук благотворно сказывается на развитии речи ребенка. Пальчиковые игры в сопровождении стихов не только развивают мелкую моторику и речь, умение слушать, а также благодаря гимнастике кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что способствует поднятию тонуса и желание продолжить работу.

С целью профилактики нарушений зрения и оздоровления учащихся с патологией органа зрения рекомендуется проведение специальной гимнастики для глаз.

Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами – указательным и средним – в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза – над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз. Особенно эффективна офтальмокоррекция – это воздействие на зрительный анализатор основных цветов: красного, синего, оранжевого, зеленого, желтого, фиолетового.

При реализации программы используются следующие методические материалы:

- Гурбина Е. А. Технология: поурочные планы по разделу «Вязание». 5 – 7 классы. – Волгоград: Учитель, 2006. – 200 с.
- Морозова Л. Н., Кравченко Н. Г., Павлова О. В. Проектная деятельность учащихся. Технология 5 – 11 классы. – Волгоград. Изд – во Учитель. 2007. – 204 с.
- Перевод с англ. Галкиной М. Н. 100 оригинальных узоров. Руководство по вязанию. М.: ООО ТД издательство Мир книги. 2007. – 224 с.
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2016 №06-1844)Терешкович Т.А. Рукоделие для дома: 103 оригинальные идеи. Ростов-на-Дону., 2014.

- **Педагогические технологии**

- При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- - технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- - технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки учащихся;
- - технология эдьютеймент – для воссоздания и усвоения обучающимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;
- - технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;
- - технология проектной деятельности - для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;
- - информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

- **Формы организации деятельности, направленной на воспитание и социализацию учащихся.**

-

ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

- Валентина. – Журнал по вязанию
Вяжем сами. – Журнал по вязанию. - Дзержинск. ООО Импульс.
Веселые петельки. – Журнал по вязанию для детей и взрослых.- Изд.
«Katarinka»
Маленькая Диана. – Журнал по вязанию.- ЗАО «ИД КОН-Лига Пресс».
Журналы «Валентина», «Вязание», «Anna», «Diana», «Verena», «Sandra».
Максимова М. В. Вязание без секретов. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. –
224 с.
Максимова М., Кузьмина М. А. Дружные спицы. – М.: Эксмо – пресс. 1999.-
128 с.
Столярова А. Вязаные игрушки. – М.: Изд-во Культура и традиции.- 2004. –
96 с.
Еременко Т.И. Кружок вязания крючком. М.,1984.
Пучкова Л.С. Кружок художественного вязания. М.,1978.
Ярмулавичене О.С. Вязание крючком. М.,1978.
Балашова М.Я. Узоры вязания крючком. Ростов-на-Дону.,2014.
Балашова М. Я., Жукова Т. Н. Вязание для женщин. – 2 изд. Минск:
Современное слово, 2013. – 320 с.
Вяжем сами. – Журнал по вязанию. - Дзержинск. ООО Импульс.
Колякина В.И. Методика организации уроков коллективного творчества. –
М.: Гуманитарный издательский центр Владос. 2002. – 176 с.
Максимова М. В. Вязание без секретов. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. –
224 с.
Максимова М., Кузьмина М. А. Дружные спицы. – М.: Эксмо – пресс. 1999.-
128 с.
Маленькая Диана. – Журнал по вязанию.- ЗАО «ИД КОН-Лига Пресс».
Столярова А. Вязаные игрушки. – М.: Изд-во Культура и традиции.- 2014. –
96 с.

Приложение №1

Возрастные особенности детей 6-8 лет.

Для детей 6-8 лет характерна любознательность, живой интерес ко всему новому и яркому. Эта черта сочетается с выраженным стремлением многому подражать, а иногда просто копировать, поэтому личный пример родителей, педагога имеют важное воспитывающее значение.

Внимание. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Физические особенности:

1. Очень подвижны, энергичны.

2. Растет очень быстро, но его рост неравномерен
3. Может сосредоточить свое внимание на 15 минут, но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается.
4. Активно реагирует на все новое, яркое.
5. Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте).

Интеллектуальные особенности:

1. Ограниченное понимание времени, пространства и чисел.
2. Слова может понимать буквально, затруднено понимание
3. абстрактных слов и понятий.
4. Любит задавать вопросы: «Почему?», «А правда ли это?»
5. Хорошо запоминает факты, сведения, стихи.
6. Прекрасный возраст для заучивания наизусть.

Эмоциональные особенности:

1. Начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют
2. объективность оценки.
3. Авторитет взрослого еще так велик, что нередко собственную
4. оценку заслоняет оценка взрослого.
5. Достаточно хорошо может оценить и предвидеть предполагаемую
6. реакцию взрослого.
7. Прекрасно знает, когда и с кем что можно позволить.
8. Нуждается в любви и опеке.
9. Старается помочь маме по дому и педагогам.

Социальные особенности:

1. Дружелюбны.
2. Нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в
3. играх. Гордятся своей семьей, желают быть с семьей.

Особенности младшего подросткового возраста (9 -13 лет)

1. Повышенный интерес к людям ,их социальным ролям , текущим событиям , природе;
2. Высокий уровень активности;
3. Ориентирование больше на действие, чем на размышление;
4. Настроение подвержено колебаниям;
5. Высокая чувствительность к обидам , критике, подвержены ревности;
6. Энергичность ,настойчивость , быстрота , энтузиазм;
7. Нередки непродолжительные взрывы гнева , агрессии;
8. Потребность в постоянном действии, стремление к большой мускульной активности;
9. Осознание себя в группе ,объединение в группы по интересам;
10. Развитое самосознание , боязнь поражения;

11. Девочки сильно опережают в психическом и физическом развитии мальчиков;
12. Разделение полов;
13. Стремление к соперничеству , частые споры со сверстниками;
14. Мнение группы более важно чем у взрослых;
15. Развитое воображение и эмоциональность ;
16. Уверенная независимость от взрослых, в тоже время тенденция к усилению любви к некоторым взрослым;
17. Повышенный интерес к деятельности вне помещений;
18. Стремление к общению со взрослыми

Приложение №2

(рабочая программа)

Приложение №3

Основные приёмы вязания.

Положение рук и крючка. При вязании крючок держат в правой руке, как карандаш. Головка крючка при любом движении повернута к себе. Конец нити от клубка перекинут через указательный палец левой руки (у самого ногтя) на себя и прижат большим пальцем. С другой стороны нить пропущена под средний палец, затем поверх безымянного и под мизинец. Большим пальцем придерживай свободный конец, а остальными слегка прижимай пропущенную между пальцами нить, чтобы она имела некоторое натяжение (оно должно быть равномерным на протяжении всего вязания). Во время вязания третьим пальцем правой руки придерживай петли на крючке. Нить, идущая от клубка, называется рабочей.

Косичка из воздушных петель – введи крючок под рабочую нить, лежащую на указательном пальце левой руки (от себя), слева направо и поверни его вместе с нитью так, чтобы на нём образовалась петля, а под ним – перехлест нити. Немного растяни петлю и прижми перехлест большим пальцем левой руки к указательному, чтобы удержать петлю и не дать ей затянуться. Снова введи крючок под рабочую нить (от себя) и, захватив её, протяни в образованную петлю. Протянув крючок с нитью через первую петлю, отпусти большой палец с перехлеста – петля затянется, а на крючке появится новая петля. Так повторяй до тех пор, пока не свяжешь цепочку из воздушных петель задуманной длины.

Полустолбик – связав косичку из 10 – 15 воздушных петель, введи крючок в третью петлю от крючка, захвати рабочую нить и протяни её сразу через петлю косички и петлю на крючке. Так провяжи все петли до конца

косички. Закончив первый ряд, прежде чем повернуть вязание, сделай ещё одну воздушную петлю. Это так называемая петля для высоты ряда. Она как бы поднимает вязание на следующий ряд. Такую петлю надо обязательно провязывать в конце каждого ряда. Повернув вязание, провяжи полустолбики в каждую петлю нижнего ряда. Их должно получиться столько же, сколько их было в первом ряду.

Столбики без накида – свяжи косичку их 12 воздушных петель. Введи крючок в третью петлю косички, вытяни через неё рабочую нить. На крючке образуются две петли. Придерживая их средним пальцем, вновь подхвати рабочую нить и протяни ее через обе петли на крючке. Так провяжи ряд до конца. Провяжи вязание. (Не забудь о петле для высоты ряда.) в зависимости от того, куда ты будешь вводить крючок при провязывании следующего ряда, у тебя будут получаться различные вязки. Если надо связать полотно, имеющее гладкую поверхность, вводи крючок под обе дужки петли косички предыдущего ряда. Если будешь захватывать крючком только заднюю дужку косички, вводя его в ее середину, получится выпуклый рельеф, вязка станет похожей на резинку, связанную спицами.

Столбик с накидом в один приём – свяжи косичку из 12 воздушных петель. Сделай накид – накинь на крючок рабочую нить. Придерживая средним пальцем петлю и накид, введи крючок в четвертую петлю косички и вытяни через неё рабочую нить. Опять подхвати крючком рабочую нить и протяни ее сразу через все три петли, находящиеся на крючке, образуя одну новую до конца ряда. Для высоты подъёма сделай две воздушные петли, так как ряд столбиков с накидом выше ряда столбиков без накида.

Столбик с накидом в два приёма – этот столбик в первой части выполняется как предыдущий. Однако получившиеся на крючке три петли провязывают в два приёма: сначала рабочую нить протягивают в вытянутую петлю и накид (на крючке остаётся две петли), затем ещё раз подхватывают рабочую нить и протягивают её через оставшиеся две петли.

Столбики с 2, 3 накидами – вяжется как столбик с накидом в два приема, только на крючке получается четыре (пять) петель: сначала рабочую нить протягивают в вытянутую петлю и первый накид (на крючке остаются три (четыре) петли), затем ещё раз подхватывают рабочую нить и протягивают через второй накид (остается две (три) петли). Затем рабочую нить протягивают через оставшиеся две петли.

Пышный столбик – при его выполнении используются те же приёмы, что при вязании столбика с накидом. Сначала делают накид, вытягивают рабочую нить из петли предыдущего ряда, но не провязывают ее, а снова делают накид и вновь вытягивают рабочую нить той же петли предыдущего ряда. Так можно сделать 2 – 4 раза, после чего затянуть все петли на крючке сразу одной петлей.

Длинные петли – для начала вяжется косичка из 10 – 15 воздушных петель, провязывается на ней 2 – 3 ряда столбиков без накида. Повернув полотно для вязания четвёртого ряда, перед провязыванием второй петли цепочки перехвати полотно правой рукой, а большой палец левой руки подведи под рабочую нить и немного оттяни ее на себя. Перехвати полотно левой рукой так, чтобы конец петли, находящейся на большом пальце, был подведён к крючку, и провяжи столбик без накида, после чего освободи большой палец из петли. На полотне окажется закреплённая длинная петля. Опять подхвати полотно правой рукой, большим пальцем левой рукой оттяни рабочую нить, образовав из неё петлю, и закрепи её провязыванием следующего столбика без накида. Вяжется так до конца ряда. Перевернув полотно, провязывается следующий ряд столбиками без накида. Это закрепляющий ряд. Далее опять вяжется ряд длинными петлями, а следующий – закрепляющий.

Тунисское вязание. При этой технике вязания в процессе работы на крючке находится много петель, поэтому требуется специальный крючок, который длиннее обычного и толщина которого одинакова по всей длине крючка. При вязании в тунисской технике работают всегда на правой стороне, т.е. работа не переворачивается. Каждый ряд состоит из лицевых и изнаночных рядов. В лиц.р. петли подхватываются справа налево, в изн.р. слева направо. Основу простого тунисского узора составляет цепочка воздушных петель, которую нельзя вязать туго.

Соединение мотивов. Соединяя между собой отдельные мотивы, связанные по кругу, можно выполнять различные изделия: скатерти, салфетки, воротнички, дорожки и т.д. Соединяются между собой мотивы и в процессе вязания и после их выполнения. В процессе вязания это делается следующим образом: довязав до ушка (выступающая петелька из нескольких воздушных петель), вяжут 2-3 воздушные петли (половинка ушка), вынимают крючок из вязания, сверху вводя его в ушко из воздушных петель выполненного мотива, затем вводят крючок в последнюю воздушную петлю выполненного мотива. На крючке две петли (сверху петля выполненного мотива, снизу - выполняемого). Накидывая нить на крючок, протягивают ее через эти две петли. Далее вяжут ещё 2-3 петли (вторая половина ушка выполняемого мотива) и продолжают вязать. В ряде случаев мотивы сшиваются при помощи швейной иглы.

Вывязывание полотен различной формы.

Круглое полотно. Свяжи цепочку из трёх воздушных петель и замкни ее в кольцо, соединив петлей первую и третью петли. Сделай ещё одну воздушную петлю и, вводя крючок в середину кольца, провяжи 5 столбиков без накида, шестым соедини первый и последний столбики. Вторым рядом – 10 столбиков без накида (вводить крючок по 2 раза в одну и ту же петлю). Третий ряд – 20 столбиков. Четвёртый ряд – столбики без накида с

провязыванием по 2 столбика в каждую петлю . Получается 30 столбиков. 5 ряд – 40 столбиков и т.д.

Квадратное полотно. Квадрат от центра – свяжи три воздушные петли, соедини их в круг. Затем свяжи 2 ряда по 2 столбика без накида в каждую петлю нижележащего ряда. В следующем ряду раздели получившееся число петель на четыре части (по три петли), пометь угловые петли и вяжи в каждую их них по 3 столбика без накида. При вязании последующих рядов провязывай по 3 столбика без накида в каждую среднюю петлю из трёх провязанных из одной петли предыдущего ряда.

Квадратное полотно. Квадрат от угла – вяжется косичка из трёх воздушных петель, замыкается в круг, делается петля для подъёма ряда и провязывается 1 столбик без накида, 3 столбика без накида во вторую петлю косички и 1 столбик без накида. Работа поворачивается , вяжется воздушная петля на подъём ряда, затем 2 столбика без накида в следующие 2 петли нижележащего ряда, 3 столбика без накида в петлю, которая ложится по диагонали квадрата, и ещё 2 столбика без накида в следующие 2 петли нижележащего ряда. Работа поворачивается. Последующие ряды провязываются таким же способом.

Треугольник. Свяжи косичку из трёх воздушных петель, замкни их в кольцо. Провяжи одну воздушную петлю на подъём ряда и поверни вязание. Провяжи 1 столбик без накида в первую петлю косички, 3 столбика без накида во вторую петлю и 1 столбик без накида в третью петлю косички. Вместо 3 начальных петель теперь получилось 5 столбиков без накида. Работу поверни, свяжи одну петлю на подъём ряда, один столбик без накида над столбиком предыдущего ряда, над средним столбиком из трёх провязанных из одной петли в нижележащем ряду свяжи вновь 3 столбика без накида, затем 1 столбик и т.д. до конца ряда. Второй ряд состоит уже из 7 столбиков без накида. Такие же прибавки делаются в каждом ряду. В начале вязания каждого нового ряда после провязывания воздушной петли и в конце ряда провязывай по 2 столбика без накида в петлю нижележащего ряда, иначе углы полотна будут загибаться вверх.

Шестиугольник. Полотно в форме шестиугольника вяжется по схеме.

Для работы понадобятся крючок под номером 4, пряжа средней толщины. Условные обозначения для тех, кто не знает: воздушная петля — вп, столбик без накида — сбн, столбик с накидом — сн, соединительный столбик — сс. Первые четыре воздушные петли соедините в кольцо с помощью сс. В первом ряду нам нужно сделать три вп и 11 сн. Закрепить круг нужно СС в самую верхнюю вп. Всего в первом ряду получается круг из 12 столбиков.

Вы можете продолжить вязание той же ниткой, а можете соединить нить другого цвета. Ряд №2 вяжется по следующей схеме. В первую петлю: две вп, один сн. В следующие петли до конца ряда: один вп, две сн с общей

вершиной. В конечном итоге должно получиться 12 пар столбиков, 12 арок. В ряде №3 получится такая конструкция: из 1 арки со второго ряда провязаны 12 групп из 3 сн. Технология точно такая же, но с некими отклонениями: 3 вп, 2 сн в первую петлю, а затем 1 вп, 3 сн. В четвертом ряду провязываем по три вп, и 1 сс в вп предыдущего ряда. Вид ближе: В последнем пятом ряду провязываем 3 вп, 2 СН в эту же арку; 2 в.п. (это будет угловая арка) и 3 СН в эту же арку. Получился первый угол шестиугольника. 3 СН в след. арку из 3 вп, что находились в 4 ряду, затем 3 СН, 2 в.п., 3 СН в след. арку из трех предыдущих вп, 3 СН в след. арку. Такой схемой вяжем до конца ряда.

Сочетания цветов в вязании:

1. Пряжа должна выгодно подчеркнуть узор. Распространенная ошибка — пестрая секционнокрашенная пряжа скрывает любой узор, даже сложные красивые ажурные.
2. При использовании нескольких цветов, пряжа должна быть одинаковой толщины, иначе в одном месте будет слишком плотно, а другие полосы будут просвечивать. Исключение, конечно, когда это является частью дизайна.
3. Цвет пряжи должен быть приятным глазу. Неоновая пряжа или пряжа тусклая, как будто застиранная, — не лучший вариант для вязания, пусть даже состав пряжи близок к идеальному.
4. И самое главное, цвета должны сочетаться между собой и той одеждой, с которой вещь будет носиться, и украшать его носителя. Сначала продумываем, как будет смотреться комплект, потом только вяжем, чтобы не было потом терзаний — как вписать вещь в гардероб.

Как сочетать цвета правильно?

1. Белый: сочетается со всем. Наилучшее сочетание с синим, красным и черным.
2. Бежевый: с голубым, коричневым, изумрудным, черным, красным, белым.
3. Серый — базовый цвет: хорошо сочетается с капризными цветами: фуксия, красный, фиолетовый, розовый, синий.
4. Розовый — с коричневым, белым, цветом зеленой мяты, оливковым, серым, бирюзовым, нежно-голубым.
5. Фуксия (темно-розовый) — с серым, желто-коричневым, зеленым лаймом, зеленой мятой, коричневым.
6. Красный — подходит к желтым, белым, бурым, зеленым, синим и черным.
7. Томатно-красный: голубой, зеленая мята, песчаный, сливочно-белый, серый.
8. Вишнево-красный: лазурный, серый, светло-оранжевый, песчаный, бледно-желтый, бежевый.

9. Малиново-красный: белый, черный, цвет дамасской розы.
10. Коричневый: ярко-голубой, кремовый, розовый, палевый, зеленый, бежевый.
11. Светло-коричневый: бледно-желтый, кремово-белый, синий, зеленый, пурпурный, красный.
12. Темно-коричневый: лимонно-желтый, голубой, зеленая мята, пурпурно-розовый, зеленый лайм.
13. Рыжевато-коричневый: розовый, темно-коричневый, синий, зеленый, пурпурный.
14. Оранжевый: голубой, синий, лиловый, фиолетовый, белый, черный.
15. Светло-оранжевый: серый, коричневый, оливковый.
16. Темно-оранжевый: бледно-желтый, оливковый, коричневый, вишнёвый.
17. Желтый: синий, лиловый, светло-голубой, фиолетовый, серый, черный.
18. Лимонно-желтый: вишнево-красный, коричневый, синий, серый.
19. Бледно-желтый: фуксия, серый, коричневый, оттенки красного, желтовато-коричневый, синий, пурпурный.
20. Золотисто-желтый: серый, коричневый, лазурный, красный, черный.
21. Оливковый: апельсиновый, светло-коричневый, коричневый.
22. Зеленый: золотисто-коричневый, оранжевый, салатный, желтый, коричневый, серый, кремовый, черный, сливочно-белый.
23. Салатовый цвет: коричневый, желтовато-коричневый, палевый, серый, темно-синий, красный, серый.
24. Бирюзовый: фуксия, вишнево-красный, желтый, коричневый, кремовый, темно-фиолетовый.
25. Электрик красив с золотисто-желтым, коричневым, светло-коричневым, серым или серебряным.
26. Голубой: красный, серый, коричневый, оранжевый, розовый, белый, желтый.
27. Темно-синий: светло-лиловый, голубой, желтовато-зеленый, коричневый, серый, бледно-желтый, оранжевый, зеленый, красный, белый.
28. Лиловый: оранжевый, розовый, темно-фиолетовый, оливковый, серый, желтый, белый.
29. Темно-фиолетовый: золотисто-коричневый, бледно-желтый, серый, бирюзовый, зеленая мята, светло-оранжевый.
30. Черный универсален, элегантен, смотрится во всех сочетаниях, лучше всего с оранжевым, розовым, салатным, белым, красным, сиреневатым или желтым

Приложение №4

Упражнения для глаз

Упражнения для глаз, как и любой вид гимнастики, идут на пользу, только если выполняются регулярно с учетом всех правил и на протяжении

длительного времени. Они направлены на тренировку, укрепление и расслабление глазных мышц, либо находящихся в состоянии покоя, либо, наоборот, испытывающих большие нагрузки (например, при работе за компьютером). Можно воспользоваться нашими советами по улучшению зрения или найти множество эффективных бесплатных упражнений для глаз онлайн. Это поможет Вам в профилактике заболеваний глаз. Помните, что не следует за один раз делать много повторений: выполнение зрительной гимнастики за 2–3 подхода в течение дня будет намного более полезным. В перерывах между повторениями рекомендуется быстро моргать, это способствует уменьшению нагрузки на глазные мышцы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ГЛАЗ

УПРАЖНЕНИЕ 1 - «ПИСЬМО НОСОМ»

Подобное упражнение для глаз помогает расслабить мышцы и шею. Их перенапряжение ведет к нарушению правильного кровоснабжения, что вредно для здоровья. Данное упражнение для зрения рекомендуется выполнять в положении сидя. Но это необязательное требование. Сначала необходимо расслабиться, закрыв глаза. Представьте, что к кончику Вашего носа прикреплена ручка. Важно, чтобы при этом Вы не напрягали глаза. Начинайте двигать воображаемой ручкой в воздухе, будто Вы рисуете или пишете.

УПРАЖНЕНИЕ 2 - «ПАЛЬМИНГ»

Для выполнения этого зрительного упражнения необходимо расслабиться и сесть прямо. Прикройте глаза руками так, чтобы центр правой ладони находился на уровне правого зрачка. Это же условие необходимо соблюсти и для левой стороны. Не стоит сильно прижимать ладони к лицу. Пальцы можно перекрестить на лбу или расположить рядом — делайте так, как Вам удобно. Только важно, чтобы отсутствовали «щелочки», пропускающие свет. Проверьте, что Вы соблюдаете все правила. Теперь опустите веки. Ваши глаза не только закрыты, но и дополнительно защищены ладонями, что способствует полному расслаблению.

УПРАЖНЕНИЕ 3 - «СКВОЗЬ ПАЛЬЦЫ» Для выполнения подобной гимнастики для зрения согните руки в локтях, при этом ладони с вытянутыми разомкнутыми пальцами должны располагаться ниже уровня глаз. Затем плавно поворачивайте головой влево и вправо, при этом смотрите вдаль сквозь пальцы. Не задерживайте взгляд на конкретных предметах. При правильном выполнении упражнения создается впечатление, будто Ваши руки движутся. Сделайте по 3 поворота, попеременно открывая и закрывая глаза. Повторите 20–30 раз. При этом дышите свободно и расслаблено. Детям

можно устроить небольшую физминутку для глаз, которая поможет в игровой форме быстро снять напряжение.

УПРАЖНЕНИЕ 4 – «ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗАМИ В СТОРОНЫ»

При выполнении данного зрительного упражнения необходимо по 7 раз проделать глазными яблоками движения в следующих направлениях: вверх-вниз, влево-вправо, прямо-вверх-прямо-вниз, прямо-влево-прямо-вправо. Далее направьте взгляд на верхний левый угол комнаты и плавно переведите глаза к нижнему правому и наоборот. Повторите каждое движение по 7 раз. Вы можете делать это не очень быстро. Для лучшего эффекта, проявите фантазию, выполняя это упражнение для зрения – описывайте взглядом полукруги, разнообразные геометрические фигуры или просто хаотично поворачивайте глазные яблоки, добиваясь при этом того, чтобы Вы видели четкое изображение. Также можно воспользоваться онлайн-схемами тренировок для зрения с подробными иллюстрациями.

УПРАЖНЕНИЕ 5 - «БОЛЬШОЙ КРУГ»

Этот комплекс гимнастики для глаз заключается в выполнении круговых движений. Во время упражнения для зрения необходимо держать голову в неподвижном состоянии. Представьте перед собой большой циферблат. Не торопясь проведите взглядом по его кругу сначала по часовой стрелке, а затем против нее, отмечая каждую цифру. Важно, чтобы проводимая взглядом линия не обрывалась и получалась ровной. С каждой тренировкой радиус воображаемого круга необходимо постепенно увеличивать. В завершение спокойно поморгайте.

УПРАЖНЕНИЕ 6 - «ВОСЬМЕРКА»

В данном случае необходимо соблюдать обязательное условие: держите голову в неподвижном состоянии и двигайте только глазами. Плавно опишите взглядом горизонтальную «восьмерку» или вопросительный знак так, чтобы создаваемый в воздухе рисунок имел максимально большой размер. Однако глазные мышцы при этом не должны перенапрягаться. Выполняйте движения по несколько раз, поочередно меняя направления.

УПРАЖНЕНИЕ 7 – «НАПРЯЖЕНИЕ ВЗГЛЯДА» Для выполнения этого упражнения для улучшения зрения поднесите как можно ближе к глазу любой небольшой предмет (например, кончик шариковой ручки). Сделайте так, чтобы все его детали были ясно и четко видны. Задержите взгляд на предмете некоторое время. При этом кольцевая и косые мышцы глаза предельно напряжены, при правильном выполнении этого упражнения выпуклость хрусталика и удлинение глазного яблока должны достичь максимального значения. Теперь расслабьте органы зрения.

УПРАЖНЕНИЕ 8 «ВЗГЛЯД В ОКНО»

Наклейте на оконное стекло круг диаметром 3–5 мм. Его нужно расположить на расстоянии 30–35 см от лица на уровне глаз. Найдите любой удаленный предмет (столб, дерево и т. д.), входящий в область круга, и попеременно переводить взгляд с него на этот предмет и обратно. Еще один вариант подобной зрительной гимнастики для глаз: в течение 10 секунд смотрите пристально на расположенный вдали предмет в окне, после чего переведите взгляд на ладонь или запястье. Повторите 15 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 9 – «ИЗМЕНЕНИЕ ФОКУСНОГО РАССТОЯНИЯ»

При выполнении такого упражнения для тренировки глаз, нужно сосредоточить взгляд на пальце, находящемся на расстоянии 40–50 см от лица. Затем поочередно приближать и отдалять его на расстояние вытянутой руки. Важно приближать палец настолько близко, чтобы рисунок на поверхности кожи был отчетливо виден. Такой комплекс упражнений для глаз необходимо повторить 10 раз. При этом палец нужно перемещать в следующих направлениях: влево-вправо, по диагонали справа налево и слева направо.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ

Существуют также различные упражнения для зрения, которые рекомендованы людям, страдающим близорукостью. Бесплатно гимнастику для глаз при близорукости можно проводить дома, руководствуясь нашими советами.

Сядьте и зажмурьте глаза на 3–5 секунд. Откройте их и примерно столько же времени подержите в таком состоянии. Упражнение следует повторить 6–8 раз.

С помощью указательного, среднего и безымянного пальца нажмите на верхнее веко обоих глаз. Нужно посидеть так 1–2 секунды. Затем повторите действия еще 3–4 раза.

Немного приподнимите область, расположенную вдоль надбровных дуг, с помощью указательного пальца, медленно закрывая веки. Данное зрительное упражнение для глаз сделайте 8–10 раз.

Положите указательный палец на область у внешнего угла глаза, средний — в центр верхней части глазной орбиты, а безымянный — у внутренней зоны глаза, после чего опустите веки. Повторите это упражнение для зрения 8–10 раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ

Какие упражнения нужны для глаз при дальнозоркости? Мы выбрали наиболее популярные из них, чтобы помочь Вам справиться с этой проблемой.

Сядьте так, чтобы Вам было удобно, и расслабьте мышцы. Смотрите прямо. Поверните голову направо, при этом перемещая взгляд. Затем вернитесь в исходное положение. Данное упражнение для зрения следует повторять по 5–10 раз в каждую сторону.

Расположитесь на стуле, поднимите правую руку до уровня глаз. Рисуйте пальцем воображаемый круг, двигаясь по часовой стрелке, и следите за ним взглядом. Это упражнение, направленное на восстановление зрения, следует выполнить 7 раз.

Для тренировки глаз можно также использовать текст, написанный мелким шрифтом: ежедневно читайте его в течение нескольких минут. Делайте это сначала при нормальном освещении, а затем приглушите его. Нужно выбрать такую яркость света, чтобы для чтения текста приходилось незначительно напрягать глаза.

