

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от «30» мая 2023 г.

Утверждена
Приказом директора ДДТ
№ 43-ОД
от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
краеведческой направленности
«IT-краеведение»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Антипьева Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Гремячинск

2023

Паспорт программы

Полное наименование программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «IT-краеведение»
Направленность программы	краеведческая
Ф.И.О. педагога, реализующего программу	Антипьева Татьяна Александровна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
Год разработки программы	2022
Срок реализации программы	1 год
Год реализации программы (учебный год)	2023-2024 учебный год
Где, кем и когда принята и утверждена программа	Утверждена директором ДДТ Новосёловой Н.А., приказ №43-ОД, от 31.08.2023 Принята на заседании педагогического совета, протокол № 5 от 30.05.2023 Рецензент: Хиневич Е.В., методист ДДТ
Целевые группы	Программа рассчитана на обучающихся 1-5 классов, (7-12 лет) без особых требований к знаниям и умениям работы на ПК. Группа из 15 человек на занятие делится на 2 подгруппы по 7-8 детей.
Уровень сложности программы	базовый
Цель программы	Повышение уровня ИКТ-компетенции обучающихся средствами прикладной информатики через краеведческий компонент.
Ожидаемый конечный результат реализации программы	Обучающиеся освоят основные приёмы работы в текстовом, графическом редакторах и редакторе презентаций. Будут сформированы навыки учебного труда на ПК, самостоятельного добывания знаний из литературных источников и Интернет-ресурсов. Узнают о своей малой Родине, о Перми и городах пермского края.
Количество часов в неделю/год	4 часа в неделю, 144 ч. в год
Краткое содержание программы	Программа способствует техническому, интеллектуальному развитию обучающихся; формирует у них основы компьютерной, информационной грамотности. Обучающиеся приобретут специальные знания и навыки работы на компьютере. Основная идея реализации программы – виртуальное путешествие по Пермскому краю. Обучающиеся освоят приёмы работы в графическом редакторе, текстовом редакторе, редакторе презентаций на базе операционной системы Linux. Виртуальное путешествие найдёт отражение в итоговой работе детей – презентации «Моё путешествие по родному краю». Краеведческий компонент и патриотическое воспитание заложено в тематике занятий.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы: календарный учебный график, учебный план. Содержание учебного плана	6
1.4 Планируемые результаты.....	11
1.5 Оценочные материалы.....	11
1.6 Формы аттестации.....	13

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1 Условия реализации программы.....	14
2.2 Методические материалы.....	20
2.3 Список литературы.....	21

Приложения.....	22
-----------------	----

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность и вид программы

Программа «IT-краеведение» модифицированная, имеет краеведческую и техническую направленность, по уровню усвоения программа общеразвивающая.

Программа способствует техническому, интеллектуальному развитию обучающихся; формирует у них основы компьютерной, информационной грамотности, прививается любовь к малой Родине, Пермскому краю. Обучающиеся приобретут специальные знания и навыки работы на компьютере, знания по краеведению.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что она готовит детей к программно-технической деятельности и позволяет более уверенно чувствовать себя при работе с ПК. В наше время практически не осталось сфер деятельности, в которых не применялись бы компьютеры.

Программой предусмотрено индивидуальное творчество обучающихся в наиболее интересном для них направлении. Программа предлагает выбор обучающимся разные виды деятельности при работе на ПК: работа в текстовом и графическом редакторах, в редакторе презентаций, развитие творческой активности детей.

Программа «IT-краеведение» призвана дополнить знания школьников по краеведению, информатике, причем она ориентирована в основном на практические умения.

Данная программа позволит детям приобрести устойчивые навыки работы на персональном компьютере, обеспечит развитие внимания, памяти, мышления, познавательных интересов у обучающихся; даст возможность познакомиться с культурой, достопримечательностями родного города, края.

Программа предполагает формирование у обучающихся следующих компетенций:

- основы логической и алгоритмической компетенции (овладение основами логического и алгоритмического мышления, умение действовать в соответствии с алгоритмом и строить простейшие алгоритмы);
- основы информационной грамотности;
- основы коммуникативной компетентности (приём и передача информации);
- основы коммуникативной и исследовательской компетентностей.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, позволяющий учесть индивидуальные особенности обучающихся младшего школьного возраста.

Данная программа предусматривает не только обучение работе на компьютере, но и развитие творческих, интеллектуальных способностей; расширение знаний по краеведению.

Программа «IT-краеведение» кружка «Компьютерра» разработана в соответствии с федеральными нормативными требованиями:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» документ зарегистрирован в Минюсте России 18 декабря 2020 г. № 61573 Санитарные правила введены в действие с 1 января 2021 года по 1 января 2027 года (с изменениями от 26.03.2022).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанными Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242; и действующими локальными актами ДДТ.

Отличительные особенности программы

Программа спроектирована с учётом образовательных потребностей детей, родителей ДДТ, социума. Учтены особые образовательные потребности разных категорий детей.

Современная прикладная информатика готовит обучающихся к программно-технической деятельности и позволяет более уверенно чувствовать себя при работе с ПК. Современные дети активно используют компьютер в своей жизни, им интересно познавать новое в мире информационных технологий. Необходимо отвлечь современных детей от компьютерных игр и социальных сетей, привлечь их к творческому, к интеллектуальному труду.

Знания, приобретаемые детьми на занятиях компьютерного кружка, актуальны каждый день.

Основные идеи, на которых базируется программа

В современной педагогике особое внимание уделяется навыкам, которые формируются у ребёнка в процессе его социализации. На занятиях объединения «Компьютерра» у обучающихся формируются следующие важные навыки:

- работы с информацией
- критического и творческого мышления
- позитивного и конструктивного отношения к собственной личности
- самооценки
- общения
- продуктивного взаимодействия

Программа «IT-краеведение» носит и воспитательный аспект. Это:

- изучение истории родного края, города;
- привитие любви к родному краю, городу;
- воспитание патриотических чувств.

Основная идея реализации программы – виртуальное путешествие по Пермскому краю.

При изучении тем «Гербы и флаги городов Прикамья», «Растения и животные Пермского края», «Орнаменты народов Пермского края», и др.. обучающиеся осваивают приёмы работы в графическом и текстовом редакторах. Виртуальное путешествие находит отражение в итоговой работе детей – презентации «Моё путешествие по родному краю».

В воспитании гражданственности и патриотичности акцент в объединении ставится на участие в «ключевых» делах ДДТ гражданско-патриотической направленности, традиционно строящихся вокруг памятных исторических дат, которые являются связующим элементом между обучающимися разных объединений, родителями и другими родственниками детей, педагогами. Обучающиеся объединения принимают активное участие в таких делах.

Ключевые понятия и термины: информатика, информация, компьютер, программа, документ, редактор, файл, панель инструментов, меню и др.....

Принципы отбора содержания и последовательность изложения материала:

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

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

Особенности организации образовательной деятельности

- форма организации объединения: кружок «Компьютерра»;
- статус, вид группы: комплексная;

- состав группы: постоянный;
- особенности набора детей: свободный;
- форма занятий: индивидуальные, групповые, всем составом. В связи с санитарно-гигиеническими требованиями, которые запрещают работу двух-трёх обучающихся за одним компьютером и нехваткой оборудования для персонального обучения каждого, группы разбиты на подгруппы по 6 – 8 человек;
- количество обучающихся: 15 человек;
- возраст обучающихся: 7-12 лет (1 - 5 классы);
- количество часов в неделю: 4;
- количество часов за учебный год: 144;
- место занятий: ДДТ (учебный кабинет №25);
- форма обучения: очная, с элементами дистанционного обучения.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: повышение уровня ИКТ-компетенции обучающихся средствами прикладной информатики и краеведения.

Предметные задачи:

- создать у обучающихся представление об информационной среде, средствах, способах и инструментах работы с ПК на базе ОС Linux;
- освоить приёмы работы в графическом, текстовом редакторах, редакторе презентаций;
- научить использовать ПК для работы с документацией (оформление текстов, графических изображений);
- познакомить с технологией мультимедиа.

Личностные задачи:

- помочь обучающимся в самопознании и самореализации личности;
- развить творческий подход к выполнению задания, аккуратность, усидчивость;
- воспитать у детей:
 - интерес к избранному виду деятельности;
 - доброжелательное отношение друг к другу, окружающим людям;
 - умение работать в группе, коллективе;
 - упорство в достижении цели (участие в конкурсах и олимпиадах);
 - сформировать устойчивый интерес к обучению и потребности в общении;
 - воспитание патриотических чувств, любви к Родине, к месту где родился, где живёшь.

1.3. Содержание программы Календарный учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>сентябрь-октябрь-ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<i>январь-февраль-март-апрель</i>	<i>май</i>	<i>итого часов</i>
1	ведение занятий по расписанию	15-30 декабря промежуточная аттестация	ведение занятий по расписанию	15-30 мая итоговая аттестация	144

Программа «ИТ-краеведение» состоит из следующих разделов:

- ✓ Введение. Устройство ПК и процесс работы на ПК.
- ✓ «Виртуальное путешествие по родному краю» (работа в графическом и текстовом редакторах, в редакторе презентаций).
- ✓ Знакомство с орг.техникой (сканер, принтер), с интерактивной доской.
- ✓ Участие в конкурсных мероприятиях и олимпиадах по ИКТ.
- ✓ Итоговая аттестация (самостоятельная творческая работа с последующей защитой)

Учебный план

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		общее кол-во часов	теория	практика	
1. Введение. Устройство компьютера и процесс работы на ПК					
1.	Инструктаж по ТБ «Основы безопасности»	2	2	-	опрос
2.	Вводное занятие «Мы в цифровом мире»	2	2	-	наблюдение
3.	Интерфейс ОС Linux, операции с файлами и папками	4	0,5	3,5	
4.	Устройство компьютера (внутреннее и внешнее)	4	2	2	тест «Устройство компьютера»
		12	6,5	5,5	
2. Виртуальное путешествие по родному краю					
5.	Путешествие по Пермскому краю (знакомство с городами и достопримечательностями Пермского края)	90	20	70	игра-викторина «Мой Пермский край»
		90	20	70	
3. Знакомство с оргтехникoй					
6.	Знакомство со сканером (сканирование изображений и текста)	4	0,5	3,5	опрос
		4	0,5	3,5	
4. Участие в конкурсных мероприятиях					
7.	Участие в конкурсах по информатике и ИКТ («Инфознайка», «Инфоурок» и др.)	4	-	4	самооценка
8.	Подготовка и участие в конкурсе ПИР	16	-	16	взаимооценка
9.	Конкурсы, олимпиады различных направленностей	4	-	4	самооценка
		24	-	24	
5. Итоговая аттестация					
10.	Работа над самостоятельным проектом	12	-	12	самостоятельная творческая работа
11.	Итоговое занятие: «IT краеведы»	2	-	2	защита творческих работ
		14	-	14	
	Итого за год:	144	27	117	

Содержание учебного плана

Содержание программы	Теоретическая часть			Практическая часть формы практической деятельности детей
	учебный материал, которым сможет овладеть обучающийся		Уровень сложности содержания программы	
№ п/п	раздел	тема	базовый	
1.	Введение	Инструктаж по ТБ «Основы безопасности»	Техника безопасности при работе с компьютером. Правила поведения в учреждении. Правила пожарной безопасности. Антитеррористическая безопасность.	Вводный инструктаж по охране труда. Компьютерный тест «Азбука безопасности». Просмотр учебного видео «Правила поведения в компьютерном кабинете» и последующее обсуждение
		Вводное занятие	«Мы в цифровом мире»	Практическое задание «Действуй по алгоритму»
2.	Устройство компьютера	Знакомство с устройством компьютера» (внутреннее и внешнее)	Знакомство с устройством компьютера (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, принтер, сканер, видеокамера) Назначение составляющих частей компьютера (блок питания, процессор, материнская плата, видеокарта, оперативная память, жесткий диск)	Включить и выключить компьютер в присутствии педагога, пользоваться принтером, сканером
	Интерфейс ОС Linux	Рабочий стол компьютера	Назначение папок. Создание файла Создание папки с вложенными файлами	Создать папку, дать название. Создать документ Word с именем файла.
3.	Работа в графическом редакторе	Знакомство и работа в графическом редакторе	Создание изображений, ввод текста. Редактирование деталей изображения. Собирание единой картинке из фрагментов.	Практическое задание
		Инструменты	Рисование с использованием примитивов, 2-4 инструментов, палитры, копирования	Практическое задание

		Создание рисунков по заданным темам	Рисование по образцу	Практическое задание (рисование по образцу)
4.	Текстовый редактор	Операции с папками и файлами	Создать папку под своим именем, с вложениями Изменить внешний вид папки	Работа с файлами: создание, копирование, переименование, удаление
		Работа с текстом	Набор заданного текста, форматирование и редактирование текста	Практическое задание «Немного о себе»
		Копирование текста	Копирование фрагмента текста из одного документа в другой; копирование, форматирование и редактирование скопированного фрагмента текста	Практическое задание «Копирование»
5.	Работа в редакторе презентаций	Знакомство с редактором	Рабочее поле программы, панель управления	Практическое задание «Моя семья», «Гремячинск – мой город родной»
		Создание презентаций	Создание презентации из готового материала, с элементами самостоятельного поиска информации. Использование своих работ (рисунков, текста)	Создание презентации по теме «Мой Пермский край» (наложение эффектов, демонстрация презентации).
6.	Копировальная техника	Знакомство с копировальной техникой: принтером, сканером	Сканирование изображения, текста. Вставка сканированных изображений в текст. Распечатывание текста.	Практическое задание «Копирование текста и изображения» Распечатывание текста
7.	Развивающие игры	«Развивалки»	Решение одной, двух или нескольких дидактических целей	Практическая деятельность: игры-тренажеры; олимпиады «Инфознайка» и др. Участие в конкурсе ПИР
8.	Итоговое занятие (итоговая аттестация)	«IT-краеведы»	Работа выполнена с помощью педагога или самостоятельно. Выбор темы и поиск информации осуществлял сам ребенок. Работа сложная и интересная.	Итоговый тест «IT-краеведы». Защита творческих самостоятельных работ. Подведение итогов работы и анализ образовательной деятельности.

Календарно-тематическое планирование

неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь				
1 неделя	Викторина «Азбука безопасности» Беседа	4	Инструктаж по безопасности: правила ТБ, ПБ, ПДД, АТБ	компьютерный тест
			Вводное занятие «Мы в цифровом мире»	опрос
2 неделя	Теория Практическое занятие	4	Что такое алгоритм? Операции с файлами и папками Word: меню, панель инструментов	Практические задания «Создай папку», «Край, в котором я живу» (работа с текстом)
3 неделя	Теория Практическое занятие	4	Пермский край – регион 59: нам есть, чем гордиться! «Государственные символы Пермского края»	ПР «Флаг и герб Пермского края»
4 неделя	Теория Практическое занятие	4	Знакомство с графическим редактором	ПР «Осень»
Октябрь				
5 неделя	Теория Практическое занятие	4	Пермь – главный город Пермского края	ПР «Пермь» (работа с фото и текстом)
6 неделя	Теория Практическое занятие	4	Пермский край: Усолье, Соликамск «Соликамск - соляная столица Прикамья и России»	ПР «Герб Соликамска»
7 неделя	Теория Практическое занятие	4	Пермский край: Красновишерск, Чердынь – Пермь великая	ПР «Купола Чердыни»
8 неделя	Теория Практическое занятие	4	Пермский край: Кунгур «Кунгур – город мастеров»	ПР «Небесная ярмарка»
Ноябрь				
9 неделя	Теория Практическое занятие	4	Пермский край: Чёрмоз	ПР «Чёрмоз» (текст и фото)

10 неделя	Теория Практическое занятие	4	Пермский край: Добрянка	ПР «Добрянка» (текст и фото)
11 неделя	Теория Практическое занятие	4	Пермский край: Оса	ПР «Флаг и герб Осы»
12 неделя	Теория Практическое занятие	4	Пермский край: Очёр	ПР «Очёр» (текст)
13 неделя	Теория Практическое занятие	4	Пермский край: Оханск	ПР «Герб Оханска»
Декабрь				
14 неделя	Теория Практическое занятие	4	Пермский край: Нытва	ПР «Музей ложки»
15 неделя	Теория Практическое занятие	4	Пермский край: Краснокамск. Город в годы ВОВ	ПР «Ордена и медали ВОВ»
16 неделя	Теория Практическое занятие	4	Пермский край: Березники	ПР «Березники» (текст)
17 неделя	Практическое занятие	2	Пермский край: Чернушка «Чернушка – «южные ворота Прикамья»	ПР «Герб Чернушки»
	Обобщающее занятие – промежуточная аттестация	2	«Край, в котором мы живём»	Опрос и практическое задание «Край, в котором мы живём»
Январь				
19 неделя	Теория Практическое занятие	4	Знакомство с редактором презентаций Пермский край: Чайковский	ПР «Чайковский» (работа с фото и текстом)
20 неделя	Теория. Практическое занятие	4	Пермский край: Александровск, Горнозаводск	ПР «Александровские голубые озёра», «Горнозаводск» (работа с фото и текстом)
21 неделя	Теория. Практическое занятие	4	Пермский край: Чусовой «Чусовой – город спортивной славы»	ПР «Чусовой» (работа с фото и текстом)

22 неделя	Теория. Практическое занятие	4	Пермский край: Лысьва	ПР «Музей каски»
Февраль				
23 неделя	Теория. Практическое занятие	4	Пермский край. Города КУБа (Кизеловского угольного бассейна): Кизел, Губаха, Гремячинск. «Гремячинск голосом поэтов»	ПР «Мой город» (работа с фото и текстом)
24 неделя	Теория. Практическое занятие	4	Пермский край: Верещагино	ПР «Герб и флаг Верещагино»
25 неделя	Теория. Практическое занятие	4	Прикамье и космос	ПР «Космические дали»
26 неделя	Теория. Практическое занятие	4	Прикамье театральное, культурное	ПР «Культурная жизнь Прикамья»
Март				
27 неделя	Теория. Практическое занятие	4	Поиск информации для презентации в сети Интернет (правила).	Практическое задание: создание презентации на тему «Моё виртуальное путешествие по Пермскому краю»
28 неделя	Практическое занятие	4	Олимпиада по информатике «Инфознайка»	
29 неделя	Практическое занятие	4	Работа над самостоятельным проектом (подготовка к итоговой аттестации)	
30 неделя	Практическое занятие	4	Работа над самостоятельным проектом (подготовка к итоговой аттестации)	
31 неделя	Практическое занятие	4	Работа над самостоятельным проектом (подготовка к итоговой аттестации)	
Апрель				
32 неделя	Теория. Практическое занятие	4	«Природа Пермского края» Знакомство со сканером. Сканирование изображений, текста	ПР «Красота родного края»
33 неделя	Теория. Практическое занятие	4	«Животные и растения Прикамья» Знакомство с принтером, распечатывание текста	ПР «Животные и растения Прикамья»
34 неделя	Теория. Практическое занятие	4	Прикамье туристическое	ПР «Достопримечательности Пермского края»

35 неделя	Теория. Практическое занятие	4	Прикамье изобретательное	ПР «Известные люди Пермского края» (печатание текста)
Май				
36 неделя	Теория. Практическое занятие	2	Прикамье спортивное	ПР «Спорт в Прикамье»
37 неделя	Теория. Практическое занятие	2	Культура, промыслы Прикамья	ПР «Культура Прикамья»
	Итоговое занятие	2	«Моё виртуальное путешествие по Пермскому краю».	Итоговый тест (игра-викторина) «Моё виртуальное путешествие по Пермскому краю». Публичное представление творческих работ.

План воспитательной работы

№ п.п.	Мероприятие, его содержание	Срок проведения
1.	Общее собрание объединения (содержание и порядок работы объединения, выбор актива, разработка плана мероприятий)	сентябрь
2.	Праздничное открытие ДДТ (презентация объединения, представление объединения для обучающихся других кружков и их родителей)	сентябрь
3.	30 октября – День безопасности в Интернете	октябрь
4.	4 ноября – День народного единства (просмотр презентации, беседа)	ноябрь
5.	В рамках месячника права: просмотр и беседа по презентации и видеоролику «права ребенка»; рисование в графическом редакторе «Мои права во взрослом мире»	ноябрь
6.	Турнир знатоков информатики «Инфобой»	ноябрь или март (в каникулы)
7.	1 декабря – день рождения Пермского края Беседа с просмотром видео «Мой Пермский край»	декабрь
8.	9 декабря – день неизвестного солдата	
9.	Вечер, посвященный встрече Нового года «Новогодние забавы»	декабрь
10.	Уроки безопасности: моя безопасность дома и в ДДТ (зима).	январь
11.	Беседа-диалог «Герои времени: вчера, сегодня, завтра...»	февраль
12.	«Загляните в мамыны глаза» (поздравление мам и бабушек)	март
13.	Интернет-конкурс по информатике «Инфознайка»	март
14.	Изготовление пригласительных билетов и праздничных открыток (открытие, день матери, новый год, 23 февраля, 8 марта)	в течение года
15.	Участие в конкурсах и олимпиадах краеведческой и ИКТ-направленности	в течение года
16.	«Мы этой памяти верны...» (День Победы)	март-май
17.	Общее собрание объединения (подведение итогов работы)	май

В течение года участие в мероприятиях, прописанных в «Программе деятельности ДДТ»:

- ✓ участие в мероприятиях ДДТ
- ✓ посещение Выставочного зала, тематических выставок
- ✓ посещение лектория Комната Славы

1.4. Планируемые результаты

Будут сформированы навыки учебного труда на ПК, самостоятельного добывания знаний из литературных источников и Интернет-ресурсов. Обучающиеся осваивают основные приёмы работы в редакторах: текстовом, графическом, презентаций; расширят знания по краеведению.

Итогом виртуального путешествия по Пермскому краю станет самостоятельная творческая работа «Моё виртуальное путешествие по Пермскому краю».

Образовательные результаты:

обучающиеся будут знать (теоретические основы):

- знать технику безопасности и правила поведения в компьютерном классе;
- устройство компьютера (внутреннее и внешнее);
- знать способы хранения информации и организацию хранения информации;
- алгоритмы и приёмы работы редакторах: текстовом, графическом, презентаций;
- обучающиеся будут уметь создавать работы в редакторах: текстовом, графическом, презентаций;
- знать общие правила и приёмы работы на периферийных устройствах (копировальная техника: сканер, принтер...);
- знать внешние носители информации и приёмы работы с ними (флеш-карты, usb – устройства);
- знать основные сферы применения компьютеров;
- основные компьютерные термины;
- правила поведения в сети и поиск информации в Интернете;
- историю Прикамья, родного города;
- города Пермского края и их достопримечательности.

обучающиеся будут уметь:

- уметь точно выполнять действия по инструкции педагога;
- уметь делать выбор в режиме "меню" и управлять объектами на экране монитора;
- уметь делать правильные умозаключения и аргументировать свои выводы;
- уметь работать в редакторах текстовом, графическом, презентаций;
- уметь находить полезную информацию в сети Интернет.

Личностные результаты:

- сформируется положительное отношение к обучению;
- пополнится «копилка личных достижений»;
- обучающиеся будут выполнять практические задания с элементами творчества;
- повысится самооценка (за счёт совершенствования практических навыков работы на ПК);
- будут принимать участие в конкурсах и олимпиадах по информатике;
- у обучающихся разовьются познавательные способности, мышление, память, воображение;
- проникнутся интересом и любовью к своей малой Родине.

1.5. Оценочные материалы

Система оценки образовательных и личностных результатов:

- наблюдение (на каждом занятии)
- тестирование (промежуточная и итоговая аттестация)
- организация и участие в конкурсах, олимпиадах

Критерии оценки образовательной деятельности обучающихся

- оценивание педагогом деятельности детей;
- взаимооценка деятельности обучающихся кружка.

темы	Уровни оценки образовательной деятельности		
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
Устройство ПК	затрудняется ответить самостоятельно, только по наводящим вопросам	В целом справляется, но допускает ошибки; работает самостоятельно, но при поддержке педагога; ограничивается простыми действиями, без проявления творчества	Знает внутреннее и внешнее устройство компьютера; самостоятельно включает компьютер; умело владеет «мышью»; владеет терминологией
Работа в графическом редакторе	самостоятельно не может запустить программу, действия примитивны		самостоятельно запускает программу; текст, автофигуры, таблицы вводит правильно; работу выполняет качественно, интересно
Работа в текстовом редакторе	самостоятельно не может запустить программу, текст вводит с трудом, автофигуры, таблицы вводит по подсказке педагога		самостоятельно запускает программу; текст, автофигуры, таблицы вводит правильно
Работа в редакторе презентаций	самостоятельно не может запустить программу, работает только в паре с сильным учеником		самостоятельно запускает программу, умеет создать презентацию с эффектами и анимацией; проявляет творческий подход
Знакомство с орг.техникой	Знает названия сканер, принтер		Самостоятельно может запустить технику

Контроль за знаниями и умениями, полученными обучающимися на занятиях, осуществляется в виде:

- проверки знаний на каждом занятии (в форме групповой или индивидуальной беседы);
- контрольного теоретического теста или практических проверочных работ в конце изучения темы;
- в конце всего курса – защита творческой работы.

Проверочная работа может быть организована:

- в виде *самостоятельной практической работы*, в которой проверяется знания и навыки работы обучающихся по определенной теме программы;
- в виде *теста по теоретическому материалу*, если изученная тема носит преимущественно теоретический характер (например, тема «Устройство персонального компьютера»).

Оценивание выполненной практической работы производится по пятибалльной системе, так как она наиболее привычна для восприятия обучающимися:

1. *Отлично (5)* – работа выполнена полностью, ответы правильные, навыки работы с программой устойчивые, есть своя «изюминка».

2. *Хорошо (4)* – работа выполнена полностью, но есть недочеты, умения работы с программой приобретены, но еще не сформировались как навыки.

3. *Удовлетворительно (3)* – работа выполнена не полностью, есть существенные недочеты, с программой ребенок знаком, но не умеет ею пользоваться без подсказки педагога.

Выполнение теста оценивается также по пятибалльной шкале, соотношение оценки с количеством правильных ответов зависит от количества вопросов теста:

- свыше 90% правильных ответов - *отлично (5)*;
- от 60% до 90% правильных ответов - *хорошо (4)*;
- от 50% до 60% правильных ответов - *удовлетворительно (3)*.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням:

продвинутый – материал освоен в полном объеме, с практической частью справляется полностью, проявляет творчество.

базовый – материал освоен в полном объеме, с практической частью справляется и с помощью педагога и самостоятельно, проявляет творчество.

стартовый – материал освоен не в полном объеме, с практической частью справляется с помощью педагога, творчество не проявляет или проявляет частично.

Пояснение: если ребенок освоил программу только на стартовом уровне (или он просто школьник 1-2 класса), то он может на следующий год продолжить обучение по данной программе, но уже на базовом уровне. Аналогично можно пройти обучение с базового на продвинутый уровень.

Итоговое занятие проводится в форме игры-викторина (теста) и представления творческой работы.

1.6. Формы аттестации

Формы контроля успешности обучающихся и подведения итогов реализации программы:

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

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

Промежуточный контроль проводится после изучения каждой темы – обобщающее повторение (проведение тестов на знание теоретического материала и практические задания).

Итоговый контроль предполагает анализ усвоения образовательной программы обучающимися.

Периодичность проверки образовательных результатов и личностных качеств обучающихся:

сентябрь – входной контроль (опрос, педагогическое наблюдение, тест «Устройство компьютера»)

текущий контроль (наблюдение на каждом занятии, само- и взаимооценка)

декабрь – промежуточный контроль (игра-викторина (тест) «Что я знаю про Пермский край?») практическое задание в текстовом и графическом редакторах)

апрель-май - итоговая диагностика (игра-викторина (тест) «Моё виртуальное путешествие по Пермскому краю», представление творческих работ).

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Занятия проходят в компьютерном кабинете.

Материально-техническое обеспечение:

- компьютеры (рабочие места для обучающихся, рабочее место для педагога);
- наушники, колонки, мультимедиа, интерактивная доска;
- учебные и учебно-методические пособия;
- демонстрационный и раздаточный материал;
- ЦОР (видео уроки, фото материалы, информационные материалы из Интернета);
- тетради, фломастеры, карандаши.

Информационное обеспечение:

Для преподавания любой темы программы используются:

- соответствующие компьютерные программы, установленные на ПК;
- теоретический материал по теме в электронном виде на каждом ПК;
- методический материал по теме на бумажном носителе;
- комплект раздаточного материала для каждого обучающегося (на ПК);
- примерный тематический перечень электронных средств учебного назначения:
 - клавиатурные тренажеры с регулируемой скоростью работы;
 - логические игры на компьютере;
 - компьютерные раскраски и геометрические конструкторы;
 - компьютерные мозаики;
 - компьютерные энциклопедии.

Принципы отбора содержания и последовательность изложения материала:

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

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

Организация образовательной деятельности

Формы организации образовательной деятельности:

- теоретическое обучение (лекция-беседа с элементами игры, просмотр учебного видео);
- практическое обучение (практическое занятие, олимпиада);
- интерактивные формы:
 - игровые (ролевые и деловые игры)
 - познавательные (онлайн викторины и олимпиады);
 - исследовательские (метод проектов, «кейс-метод», «мозговой штурм»)
 - дискуссионные («круглый стол»)
 - тренинги (на стрессоустойчивость, коммуникативность).

Формы организации деятельности детей:

- коллективная – одновременная работа со всеми обучающимися;
- групповая – организация работы в группах;
- парная – организация работы в парах;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

2.2. Методические материалы

Методы обучения

- по источнику знаний:

словесные – рассказ, беседа;

наглядные – показ, работа по образцу;

практические – упражнение, выполнение работы по алгоритму, схеме;

- по характеру познавательной деятельности:

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

репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

частично-поисковый – дети принимают участие в коллективном поиске, решают поставленные задачи совместно с педагогом;

продуктивный – придумывание упражнений, творческих заданий.

Методы воспитания

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

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

Педагогические технологии

- игровые – организация активизирующей деятельности обучающихся;

- технология проблемного обучения – проблемное изложение программного материала;

- педагогика сотрудничества – совместный поиск истины, сотворчество;

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

- здоровьесберегающие технологии – формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни;

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

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

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

Алгоритм учебного занятия

Занятия по данной программе имеют форму комбинированных занятий, которые проводятся согласно расписания, во время их проведения учитывается то, что детям приходится работать за компьютером, поэтому режим занятий строится так, чтобы нагрузка на детей не была слишком большой. Работа за компьютером прерывается обсуждениями, беседами, физ.минутками, чтобы дети могли отдохнуть от компьютера. На каждом занятии даются задания на развитие логического мышления, смекалки, памяти, зрительного и слухового восприятия.

Практические занятия по закреплению умений и навыков работы проходят в форме творческих занятий, занимают около 80 % от всего времени занятия.

Для активизации деятельности детей используются такие формы обучения, как занятия-игры, конкурсы, совместные обсуждения поставленных вопросов и дни свободного творчества.

Обучение ведется в течение учебного года: 2 занятия в неделю.

Дидактические материалы

- «Раскрась-ка»
- «Пазлы»
- «Головоломки с палочками»
- «Ребусы»
- «Кроссворды»
- «Развивающие игры и тренажёры»
- Раздаточный материал (алгоритмы выполнения заданий, технологические карты)
- Демонстрационные презентации («Безопасность в кабинете информатики», «Для чего нужна информатика», «Рисуем на компьютере», «Работаем в текстовом редакторе», «Создаем презентации», «Орг.техника»)
- Кейс «Города Прикамья»
- Комплекты олимпиадных заданий по информатике
- Видео уроки по информатике

Учебно-дидактические материалы

№	Наименование	Форма
1.	Информационные кейсы (папки) по истории городов Пермского края	Печатный формат Электронный вариант – Интернет-ресурсы
2.	Тематическая подборка кинофильмов, снятых в Прикамье	Электронный ресурс
3.	Презентации по темам программы	Электронный ресурс
4.	Видеоролики «Туристические маршруты»	Электронный ресурс
6.	Подборка информационных материалов обучающихся прошлых лет	Печатный и электронный формат

2.3. Список литературы

Литература для педагога

1. Авторская программа Тур С.Н., Бокучавы Т.П. «Первые шаги в мире информатики» для учащихся 1-4х классов.
2. Адаменко, М. В. Компьютер для современных детей: настольная книга активного школьника и дошкольника / М. В. Адаменко, Н. И. Адаменко.– Москва: ДМК-Пресс, 2016. – 438 с.
3. Бондаренко, С. А. Компьютер и ноутбук для детей / [С. А. Бондаренко]. – Москва: Эксмо, 2016. - 79 с.
4. Златопольский, Д. М. Занимательная информатика: учебное пособие / Д.М. Златопольский. - 4-е изд. – Москва: Лаборатория знаний Лаборатория, 2017. - 424 с.: ил.
5. Компьютер: моя первая энциклопедия / [авт.-сост.: В. Харитонов, В. Родин]. – Москва: Астрель, 2013 г. -160 с.
6. Малев В.В. Общая методика преподавания информатики: учебное пособие.- Воронеж: ВГПУ, 2005.- 271 с.
7. Примерное содержание курса информатики в начальной школе (из письма Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2001 № 957/13-13)
8. Программы общеобразовательных учреждений. Информатика. 1-11 классы.
9. Программы по информатике Рудченко Т.А. «Информатика, 1-4», Семеновой А.Л. «Информатика, 3-4».
10. Симонович, С.В. Занимательный компьютер. Книга для детей, учителей и родителей / С.В. Симонович, Г.А. Евсеев. - М.: АСТ-Пресс; Издание 2-е, перераб. и доп., 2012. - 368 с.
11. Симонович, С.В; Евсеев, Г.А.. Практическая информатика / - М.: АСТ-Пресс Книга, 2011. - 480 с.

Интернет-ресурсы:

- <http://school-collection.edu.ru> (раздел «Информатика»)
- <http://www.metod-kopilka.ru> (библиотека методических материалов для учителя)
- <http://www.teachvideo.ru> (компьютерные видео уроки)
- <http://www.ict.edu.ru/> (информационно-коммуникационные технологии в образовании)
- <http://must-see.top?s=пермский+край> Пермский край

Литература для обучающихся и их родителей

1. Антошин, М.К. Учимся рисовать на компьютере / М.К. Антошин. - М.: Айрис, 2016. - 160 с.

Интернет – ресурсы

- [\[Клякс@.net\]\[ИнформатикаиИКТ\]](mailto:Klyaks@net)
- <http://pae-alina.narod.ru/>
- <http://www.agakids.ru/>
- <http://children.kulichki.net/>
- <http://club112.fastbb.ru/>
- <http://www.agakids.ru/games/>
- <http://sashka.iatp.org.ua/sashka/index.html>

ПРИЛОЖЕНИЯ

приложение 1

Требования техники безопасности труда

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

1. Недопустимо использование некачественных и изношенных компонентов в системе электроснабжения, а также их суррогатных заменителей: розеток, удлинителей, переходников, тройников. Недопустимо самостоятельно модифицировать розетки для подключения вилок, соответствующих иным стандартам. Электрические контакты розеток не должны испытывать механических нагрузок, связанных с подключением массивных компонентов (адаптеров, тройников и т.п.)

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

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

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

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

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

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

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

Требования гигиены труда

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

Требования к видеосистеме

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

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

2. На рабочем месте монитор должен устанавливаться таким образом, чтобы исключить возможность отражения от его экрана в сторону пользователя источников общего освещения помещения.

3. Расстояние от экрана монитора до глаз пользователя должно составлять от 50 до 70 см.

4. Важным параметром является частота кадров, которая зависит от свойств монитора, видеоадаптера и программных настроек видеосистемы. Для работы с текстами минимально допустимая частота 72 Гц, для работы с графикой рекомендуется частота кадров от 85 Гц и выше.

Требования к рабочему месту

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

1. Монитор должен быть установлен прямо перед пользователем и не требовать поворота головы или корпуса тела.

2. Рабочий стол и посадочное место должны иметь такую высоту, чтобы уровень глаз пользователя находился чуть выше центра монитора. На экран монитора следует смотреть сверху вниз, а не наоборот. Даже кратковременная работа с монитором, установленным слишком высоко, приводит к утомлению шейных отделов позвоночника.

3. Если при правильной установке монитора относительно уровня глаз выясняется, что ноги пользователя не могут свободно покоиться на полу, следует установить подставку для ног, желательно наклонную. Если ноги не имеют надежной опоры, это непременно ведет к утомлению позвоночника и нарушению осанки.

4. Клавиатура должна быть расположена на такой высоте, чтобы пальцы рук располагались на ней свободно, без напряжения, а угол между плечом и предплечьем составлял 100° - 110°. Для работы рекомендуется использовать специальные компьютерные столы, имеющие выдвижные полочки для клавиатуры.

5. При длительной работе с клавиатурой возможно утомление сухожилий кистевого сустава (тяжелое профессиональное заболевание – кистевой туннельный синдром, связано с неправильным положением рук на клавиатуре). Во избежание чрезмерных нагрузок на кисть желательно иметь рабочее кресло с подлокотниками, уровень высоты которых, замеренный от пола, совпадает с уровнем высоты расположения клавиатуры.

6. При работе с мышью рука не должна находиться на весу. Локоть руки или хотя бы запястье должны иметь твердую опору. Если предусмотреть необходимое расположение рабочего стола и кресла затруднительно, рекомендуется применять коврик для мыши, имеющий специальный опорный валик.

Требования к организации занятий

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

1. Монитор компьютера следует располагать так, чтобы задней стенкой он был обращен не к людям, а к стене помещения. В компьютерных классах, имеющих несколько компьютеров, рабочие места должны располагаться по периметру помещения, оставляя свободным центр.

2. Дополнительно нужно проверить каждое из рабочих мест на отсутствие прямого отражения внешних источников освещения. Как правило, добиться этого для всех рабочих мест одновременно достаточно трудно. Возможное решение состоит в использовании штор на окнах и продуманном размещении искусственных источников общего и местного освещения.

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

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

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

Гигиенические требования по использованию персональных компьютеров в начальной школе

В соответствии с требованиями современного санитарного законодательства (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 (с изменениями от 25 апреля 2007 г., 30 апреля 2010 г., 3 сентября 2010, 21 июня 2016 г.) «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы») для занятий детей допустимо использовать лишь такую компьютерную технику, которая имеет санитарно-эпидемиологическое заключение о ее безопасности для здоровья детей. Санитарно-эпидемиологическое заключение должна иметь не только вновь приобретенная техника, но и та, которая находится в эксплуатации.

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

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

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

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

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

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

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

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

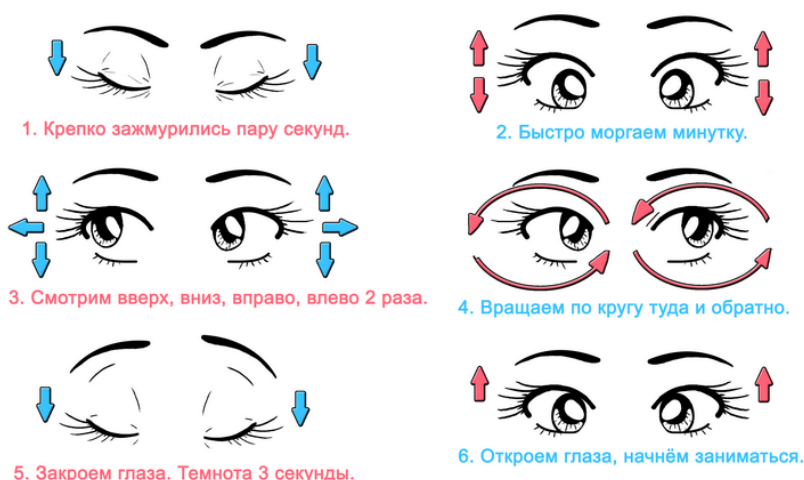
С целью профилактики зрительного утомления детей после работы на персональных компьютерах рекомендуется проводить комплекс упражнений для глаз, которые выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движений глаз. Для большей привлекательности их можно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

Примерный комплекс упражнений для глаз

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх — налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотрите влево, при этом не поворачивая голову. Зафиксируйте глаза в этом положении примерно на 4 секунды. Повторите это упражнение, только смотря влево, вниз и наверх. Необходимо выполнить этот круг 3-4 раза.
4. Прodelайте повороты глазами в следующих направлениях: налево, вниз, направо, вверх, затем прямо вдаль в окно. Потом направо, вниз, налево, вверх, а дальше прямо вдаль в окно. Выполните все действия еще 3-4 раза.
5. Моргните максимально быстро, отсчитав до 10, потом закройте глаза на пару секунд. Теперь еще раз поморгайте в течение минуты. Снова закройте глаза на 2-3 секунды. Откройте их и посмотрите вдаль в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.
6. Рассмотрите внимательно любой хорошо видимый объект (ветку, птичку, лист и т.д.) в течение 30 секунд. Потом переведите глаза на самый удаленный предмет. Это может быть здание, автомобиль, дерево. Смотрите на него в течение 30 секунд. Потом верните взгляд на первый объект. Повторите такое упражнение 6 раз.

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

Гимнастика для глаз



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

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

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

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

Упражнения для глаз

Закрыть глаза, расслабить мышцы лба. медленно с напряжением сместить глазные яблоки в крайнее левое положение, через 1-2 с так же перевести взгляд вправо. Прodelать 10 раз. Следить за тем, чтобы веки не подрагивали. Не щуриться.

Эффект: *расслабление и укрепление глазных мышц, избавление от боли в глазах.*

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

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

Упражнения для головы и шеи

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

Эффект: *расслабление мышц шеи и лица.*

Закрыть глаза и сделать глубокий вдох. На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох. Прodelать 3 раза влево, затем 3 раза вправо.

Эффект: *расслабление мышц головы, шеи и плечевого пояса.*

Упражнения для рук

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

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

1. Сцепить пальцы, соединить ладони и приподнять локти. Поворачивать кисти то пальцами внутрь (к груди), то наружу. Прodelать несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.
2. Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы.

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

Эффект: *избавление от усталости рук.*

Упражнения для туловища

1. Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Прodelать 3-5 раз.
2. Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Прodelать 15 раз. Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 с. Выпрямиться и расслабиться. Прodelать упражнение 3-5 раз.
3. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Прodelать так 10-20 раз.
4. Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев рук, плеч, спины и снова - глубокий вдох.
5. На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель. Опустить голову, расслабиться. Вдох - и на выдохе выпрямиться. Прodelать упражнение 3 раза.

Эффект: *расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения.*