Муниципальное казенное учреждение
Управление образования Ковдорского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ковдорского муниципального округа
«Центр детского и юношеского творчества»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол
от «_24_»__апреля___2026 г.__
№ __7___

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАУ ДО ЦДЮТ
№ 84-Б
от «_27_» _____апреля____2026 г.

Директор _____ Яковлева Т.Б.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЗАНИМАТЕЛЬНЫЙ КОМПЬЮТЕР»

Возраст обучающихся: 9-11 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Сергунина Н.Н., педагог
дополнительного образования

Ковдор
2026

Пояснительная записка

Направленность программы – техническая
Уровень программы – базовый

Программа разработана в соответствии со следующими законами и нормативными документами**:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242.
- Устав МАУ ДО ЦДЮТ.

Развитие компьютерных технологий сегодня идет стремительными темпами. Мультимедийные свойства компьютера в домашних, учебных, игровых и других повседневных видах деятельности являются неотъемлемой частью современной информационной культуры. Поэтому, очень важно привить ребенку интерес к новым знаниям и пониманию базового устройства программ прикладной направленности для дальнейшего применения этих знаний и умений в будущей жизнедеятельности современного человека.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Занимательный компьютер»** направлена на создание условий для развития личности ребенка, обеспечение эмоционального благополучия, на интеллектуальное и духовное развитие его потенциала, мотивации личности к познанию и творчеству, на овладение знаниями и навыками в области информационных технологий.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время одной из задач современного образования является содействие воспитанию нового поколения, отвечающего по своему уровню развития и образу жизни условиям информационного общества. Для этого обучающимся предлагается осваивать способы работы с информационными потоками – искать необходимую информацию, анализировать ее, преобразовывать информацию в структурированную текстовую форму, использовать ее для решения учебных задач, умение представлять информацию в виде, удобном для восприятия и использования другими людьми.

Новизна программы: Программа ориентирована на формирование у обучающихся практической направленности, получение начальных знаний в области компьютерных технологий. Практическая значимость данной программы очевидна. В век всеобщей компьютеризации информационная грамотность детей обеспечивает им успешную адаптацию в социуме. Программа охватывает целый ряд областей человеческой деятельности, для успешной работы в которых знание современного компьютера является необходимостью.

Отличительной особенностью данной программы является то, что знания по теории информационных технологий обучающийся получает в их деятельно-практическом аспекте. Расширен объем знаний по изучению различных графических редакторов, использованию текстового редактора MS Word (работа с фигурами, художественное оформление текста, выполнение творческих работ), создание презентаций, использование ресурсов сети Интернет.

Педагогическая целесообразность заключается в возможности реализовать обучающимися свои изобразительные, творческие, исследовательские способности посредством информационных технологий.

Программа разработана на основе многолетнего опыта работы педагога с детьми.

Цель программы:
Формирование знаний в области компьютерных технологий, развитие познавательных и творческих способностей обучающихся.

Задачи программы:
- учить правильной эксплуатации персонального компьютера и организации рабочего места;
- учить работать с операционной системой Windows;
- учить работать с файлами, папками, дисками;
- учить создавать рисунки;
- учить создавать, редактировать и форматировать тексты;
- учить работать с программой создания презентаций;
- учить безопасной работе в сети Интернет;
- учить правилам работы с различными прикладными программами;
- учить создавать творческие работы, проекты;
- развивать индивидуальные творческие способности обучающихся;
- формировать у обучающихся социальную активность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать информационную культуру.

Возрастной состав обучающихся – 9-11 лет
Количество обучающихся – 10 человек
Объем программы – *144 часа*:
1-й год обучения – 72 часа
2-й год обучения – 72 часа
Срок реализации программы – 2 года
Режим занятий:
1-й год обучения – 1 раз в неделю по 2 учебных часа
2-й год обучения – 1 раз в неделю по 2 учебных часа
Форма организации образовательного процесса – групповая

Набор детей – свободный

Условия набора в объединение: для занятий в объединении «Занимательный компьютер» родители обучающихся (их законные представители) предоставляют заявление установленного образца, согласие на обработку персональных данных.

Условия реализации программы:

- специально оборудованный учебный кабинет для занятий – компьютерный класс
- освещение в соответствии с нормами
- столы для компьютеров
- стул (с возможностью регулировки высоты)
- компьютеры
- колонки (к каждому компьютеру)
- доска белая магнитная, для письма маркерами (служит также экраном)
- учебные парты, стулья
- медиапроектор
- принтер, сканер
- модем
- локальная сеть
- программное обеспечение на компьютерах – системное и прикладное (операционная система Windows, офисный пакет программ Microsoft Office, различные прикладные лицензионные или свободно распространяемые программы)

Ожидаемые результаты обучения:

По окончании **1 года обучения** обучающиеся должны

знать:

- правила эксплуатации, технику безопасности при работе на ПК;
- назначение персонального компьютера, состав ПК;
- понятие информации, единицы измерения, носители информации;
- основные понятия операционной системы Windows,
- понятие файла, папки;
- основы работы с графическим редактором;
- основы работы с текстовым редактором MS Word;
- основные понятия сети Интернет;
- основные правила создания презентаций.

уметь:

- соблюдать требования безопасности труда;
- распознавать устройства компьютера;
- выполнять операции с файлами, папками, дисками в операционной системе Windows;
- создавать рисунки в графическом редакторе;
- работать с текстом, фигурами в текстовом редакторе;
- задавать несложный поиск информации в сети Интернет.
- создавать простые презентации.

По окончании **2 года обучения** обучающиеся должны

знать:

- основы информационной безопасности;
- правила хранения информации;
- основные типы файлов;
- основы работы с различными графическими редакторами;
- основные понятия безопасного Интернета;
- понятие проекта, виды проектов, требования к ним.

уметь:

- работать с антивирусной программой;
- выполнять основные настройки операционной системы Windows, рабочего стола;
- распознавать типы файлов;
- создавать рисунки в различных графических редакторах, сохранять их;
- выполнять художественное оформление текста;
- работать со справочными, информационными системами в сети Интернет;
- использовать сеть Интернет в образовательных целях;
- создавать проекты, представлять их.

Программа обеспечивает получение следующих **навыков:**

- правильной эксплуатации ПК;
- основ работы в операционной системе Windows,
- основ работы в сети Интернет;
- безопасного использования сети Интернет;
- основ работы с графической и текстовой информацией;
- основ работы с презентациями;
- основ работы с проектами.

Освоение программы обучающимися способствует:

- формированию ***метапредметных*** *(регулятивных, познавательных, коммуникативных)* умений: логического, образного и алгоритмического мышления, развитие внимания и памяти, привитие навыков самообучения, коммуникативных умений и элементов информационной культуры, умений ориентироваться в пространственных отношениях предметов, умений работать с информацией (осуществлять передачу, хранение, преобразование и поиск);
- формированию ***личностных*** умений: мотивации к обучению, помощи им в самоорганизации и саморазвитии; познавательных навыков, самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, критического и творческого мышления; работать индивидуально и в группе;
- формированию ***предметных*** умений*:* представлять информацию различными способами (в виде чисел, текста, рисунка, таблицы, схемы), сортировать информацию.

Формы аттестации и контроля

Контроль знаний обучающихся объединения - неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Виды контроля знаний:

- текущий,
- промежуточный,

- итоговый.

С целью изучения запросов и потребностей обучающихся в начале реализации программы проводится собеседование. Также проводится собеседование с детьми по окончанию обучения по программе с целью выявления удовлетворения их запросов и потребностей. *(Приложение 1)*

Анкетирование родителей проводится в начале обучения с целью изучения их запросов и потребностей, в конце обучения по программе с целью изучения удовлетворения запросов и потребностей. *(Приложение 2)*

Для определения начальной подготовленности обучающихся в начале обучения проводится **диагностика первоначальных знаний.** *(Приложение 3)*

Форма проведения: собеседование, наблюдение

Выполнение заданий по теории, практике, оценка общеучебных знаний, умений и навыков оцениваются по 5-тибальной системе. По итогам определяется уровень знаний обучающихся. *(Приложение 4)*

Высокий уровень (100-80%) – 12-15 баллов

Средний уровень (79-50%) – 8-11 баллов

Низкий уровень (менее 50%) – 0-7 баллов

Текущий контроль осуществляется по каждому изученному разделу программы с целью контроля за усвоением теоретического и практического материала по данной теме.

Формы проведения: устный опрос, наблюдение.

Промежуточный контроль знаний по теории и практике проводится по изученным темам после каждого полугодия. *(Приложение 5, 6)*

Формы проведения: контрольный опрос, самостоятельная творческая работа.

Результаты заносятся в протокол промежуточного контроля знаний.

Итоговый контроль знаний по теории и практике проводится по изученным темам по окончании 2 года обучения. *(Приложение 7)*

Формы проведения: контрольный опрос, самостоятельная творческая работа.

Результаты заносятся в протокол итогового контроля знаний.

По итогам контроля знаний определяется уровень освоения программы, результативность образовательного процесса, выявляются наиболее способные обучающиеся, планируется работа по индивидуальным образовательным маршрутам.

Физкультминутки и упражнения для глаз проводятся с обучающимися на каждом занятии Материалы постоянно обновляются, корректируются. *(Приложение 8-10)*

Учебный план
1 год обучения

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	-	2	Собеседование
2.	Диагностика первоначальных знаний	1	1	2	Собеседование, наблюдение
3.	Как устроен компьютер?	4	2	6	Устный опрос, наблюдение

4.	Операционная система Windows	2	8	10	Устный опрос, наблюдение
5.	Компьютерная графика	3	11	14	Контрольный опрос, самостоятельная творческая работа, конкурс
6.	Текстовый редактор Microsoft Word	2	10	12	Устный опрос, наблюдение
7.	Сеть Интернет	2	4	6	Устный опрос, наблюдение
8.	Создание презентаций MS Power Point	2	8	10	Устный опрос, наблюдение
9.	Повторение изученного материала	2	4	6	Устный опрос, наблюдение
10.	Промежуточный контроль знаний	1	1	2	Контрольный опрос, самостоятельная творческая работа
11.	Заключительное занятие	-	2	2	
	Итого:	**21**	**51**	**72**	

Учебный план
2 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	-	2	Собеседование
2.	Информационная безопасность	2	2	4	Устный опрос, наблюдение
3.	Операционная система Windows	2	4	6	Устный опрос, наблюдение
4.	Компьютерная графика	2	10	12	Устный опрос, наблюдение
5.	Текстовый редактор MS Word	2	10	12	Контрольный опрос, самостоятельная творческая работа

6.	Сеть Интернет	2	6	8	Устный опрос, наблюдение
7.	Проектная деятельность	2	16	18	Устный опрос, наблюдение,
8.	Повторение изученного материала	2	4	6	Устный опрос, наблюдение
9.	Итоговый контроль знаний	1	1	2	Контрольный опрос, самостоятельная творческая работа
10.	Заключительное занятие	-	2	2	
	Итого:	**17**	**55**	**72**	

Содержание программы
1 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2 часа).

Сообщение цели и задач программы обучения, проведение беседы о правилах поведения в кабинете, пожарной безопасности, действиях в случае чрезвычайных ситуаций. Знакомство с правилами внутреннего распорядка. Вводный инструктаж по технике безопасности.

2. Диагностика первоначальных знаний (2 часа).

Проводится собеседование по теории и наблюдение за выполнением практической работы с целью выявления первоначальных знаний об основах работы на персональном компьютере.

3. Как устроен компьютер? (6 часов).

История создания ПК. Назначение ПК. Области использования ПК. Понятие компьютера, рабочего места пользователя. Основные составные части. Дополнительные устройства. Понятие программы. Информация: понятие, виды, единицы измерения. Носители информации.

Практическая работа: определение размера файла, папки, диска.

4. Операционная система Windows (10 часов).

Основные понятия ОС. Элементы диалога. Как работает ОС, для чего она предназначена. Главное меню. Запуск программ. Завершение работы ОС. Понятие окна, вид окна, элементы окон. Приемы работы с мышью. Что такое файл, папка? Правила имен файлов. Размер файла.

Практические работы: запуск программ; завершение работы; работа с окнами; операции с файлами, папками.

5. Компьютерная графика (14 часов).

Графический редактор Tux Paint. Основные понятия. Окно редактора. Меню, инструменты, палитра.

Практическая работа: создание рисунка. Конкурс рисунков.

Промежуточный контроль знаний.

Проводится в форме контрольного опроса по теории и выполнения самостоятельной творческой работы. Вопросы составлены по изученным темам за 1 полугодие.

6. Текстовый редактор MS Word (12 часов).

Основные понятия. Окно редактора. Меню. Запуск и завершение работы редактора. Панели инструментов. Настройка экрана. Масштаб. Операции с фрагментами текста. Фигуры. Правила работы с фигурами.

Практическая работа: создание картины с помощью графических объектов.

7. Сеть Интернет (6 часов).

Основные понятия. Браузеры. Web-страница. Гиперссылка. Адрес, адресная строка. Безопасность в сети Интернет. Всплывающие окна. Реклама. Антивирусная программа. Поисковые системы. Знакомство с поисковой системой Яндекс, Google. Поиск информации. Задание несложных запросов. Просмотр Web-страниц. Сохранение Web-страниц. Сохранение изображений.

Практическая работа: поиск информации в сети Интернет.

8. Создание презентаций MS Power Point (10 часов).

Основные понятия. Окно программы. Правила создания презентаций. Требования к созданию презентаций. Требования к цвету и шрифту текста, шаблону презентации. Просмотр готовых презентаций.

Практическая работа: создание презентации на заданную или свободную тему.

Представление презентаций.

9. Повторение изученного материала (6 часов).

Повторение изученного материала за 1-й год обучения по теории и практике.

10. Промежуточный контроль знаний (2 часа).

Проводится в форме контрольного опроса по теории и выполнения самостоятельной творческой работы. Вопросы составлены по изученным темам за год.

11. Заключительное занятие (2 часа).

Подведение итогов по программе обучения за год, демонстрация работ обучающихся.

Содержание программы
2 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2 часа).

Сообщение цели и задач программы 2 года обучения, проведение беседы о правилах поведения в кабинете, пожарной безопасности, действиях в случае чрезвычайных ситуаций. Знакомство с правилами внутреннего распорядка. Вводный инструктаж по технике безопасности.

2. Информационная безопасность (4 часа).

Хранение информации. Носители информации. Правила работы с носителями информации.

Практические работы: работа с дисками, флеш-картами. Проверка флеш-карт на наличие неисправностей. Проверка носителей на вирусы.

3. Операционная система Windows (6 часов).

Основные настройки ОС. Меню «Пуск». Значки и ярлыки на рабочем столе. Панель задач. Панель быстрого закуска. Типы файлов.

Практические работы: настройка рабочего стола, фона, заставки, экрана; меню «Пуск». Распознавание значков файлов в зависимости от типа файла.

4. Компьютерная графика (12 часов).

Виды компьютерной графики: растровая, векторная. Графические редакторы. Обзор. Основные понятия. Обработка рисунков.

Графический редактор Paint. Основные понятия. Окно редактора. Меню, инструменты, палитра.

Практическая работа: создание рисунка. Конкурс рисунков.

Промежуточный контроль знаний.

Проводится в форме контрольного опроса по теории и выполнения самостоятельной творческой работы. Вопросы составлены по изученным темам за 1 полугодие.

5. Текстовый редактор MS Word (12 часов).

Художественное оформление текста. Шрифт, стиль оформления. Разметка страницы. Вставка рисунка. Изменение рисунка. Формат рисунка. Надпись WordArt.

Практическая работа: создание афиши, объявления, поздравительной открытки.

6. Сеть Интернет (8 часов).

Безопасность в сети Интернет. Поисковые системы. Поиск информации. Сохранение Web-страниц в виде закладок в браузере. Образовательные ресурсы. Справочные системы.

Практическая работа: справочные системы, официальные источники информации.

7. Проектная деятельность (18 часов).

Проект, понятие, виды проектов. Требования к проектной работе. Подбор материала. Написание проектной работы.

Практическая работа: создание проекта на заданную или свободную тему.

Представление проектов.

8. Повторение изученного материала (6 часов).

Повторение изученного материала за 2-й год обучения по теории и практике.

9. Итоговый контроль знаний (2 часа).

Проводится в форме собеседования по теории и наблюдения за выполнением практической работы. Вопросы составлены по изученным темам по программе обучения.

10. Заключительное занятие (2 часа).

Подведение итогов по программе обучения, демонстрация работ победителей и призеров конкурсов.

Методическое обеспечение программы

Формы и методы организации учебной деятельности

Наряду с традиционным учебным занятием, в работе широко используются нетрадиционные формы занятий, к которым относятся: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-путешествие, викторина. Нетрадиционные формы занятий помогают в формировании основных понятий программы обучения, адаптации учебного материала к возрастным особенностям обучающихся, применении полученных ими знаний в жизни, развитии интеллекта, эрудиции, расширении кругозора.

Для стимулирования у обучающихся мотивации к приобретению знаний, умений и навыков используются следующие **методы воспитания**: убеждение, поощрение, создание ситуации успеха, создание проблемной ситуации, выполнение творческих заданий.

В образовательном процессе используются **методы обучения**:

- словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, диалог);
- письменные работы (опорный конспект);
- практический (выполнение заданий по темам);
- репродуктивный (выполнение практических работ);
- наглядный метод (таблицы, схемы);
- частично-поисковый (сообщение части знаний, а часть обучающиеся находят самостоятельно, выполнение творческой работы);
- метод проблемного обучения (создание проблемных ситуаций, самостоятельный поиск ответа на поставленную проблему).

Виды занятий: лекция, беседа, практические занятия, выполнение самостоятельной работы, творческой работы, конкурс, занятие-конференция.

Для осуществления образовательного процесса используются элементы **педагогических технологий:**

- традиционное обучение
- развивающее обучение
- личностно-ориентированное обучение
- дифференцированное обучение
- проблемное обучение
- здоровьесберегающие
- педагогики сотрудничества
- дидактические игры

Обучение основывается на следующих **педагогических принципах**:

- личностно-ориентированного подхода;
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- систематичности, последовательности и наглядности обучения.

Обеспечение программы методическими видами продукции:

- дидактический материал
- разработки бесед по направлению программы

- памятки по ТБ
- карточки-задания
- карточки контроля знаний
- опорные конспекты по темам программы
- примеры готовых рисунков, творческих работ.

Примерный алгоритм учебного занятия:

1. Организационный момент (1 мин.).
2. Разминка. Короткие логические задания или задачи на развитие внимания (3 мин.).
3. Объяснение нового материала или фронтальная работа (10 мин.).
4. Физкультминутка (2 мин).
5. Работа за компьютером (10 мин).
6. Релаксация (1 мин).
7. Подведение итогов (3 мин.).

Список литературы:

Литература для педагога:

1. Бортник О.И., Базовый курс Power Point. Изучаем Microsoft Office: практ. пособие.– Минск: Современная школа, 2007. – 48 с.
2. Захаров В.В. Новейший самоучитель работы на персональном компьютере. М.: РИПОЛ классик, 2007. – 640 с.: ил.
3. Левин М.П., Самоучитель работы на компьютере.: учебное пособие. – Питер, 2013 – 704 с.:ил.
4. Левин М.П., Самоучитель Word и Excel.: учебное пособие. – Питер, 2013 – 224 с.:ил.
5. Леонтьев В. П. Новейший самоучитель. Компьютер+Интернет, 2-е изд., - Олма Медиа Групп, 2014. – 688 с.: ил.
6. Сизова Р.И., Селимова Р.Ф. Учусь создавать проект: Методическое пособие для 4 класса. – М.: Издательство РОСТ. – 117 с.: ил.
7. Коллекции цифровых и электронных образовательных ресурсов https://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/2013/08/14/kollektsii-tsifrovykh-i-elektronnykh
8. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru

Литература для обучающихся и родителей:

1. Бортник О.И., Базовый курс Power Point. Изучаем Microsoft Office: практ. пособие.– Минск: Современная школа, 2007. – 48 с.
2. Захаров В.В. Новейший самоучитель работы на персональном компьютере. М.: РИПОЛ классик, 2007. – 640 с.: ил.
3. Левин М.П., Самоучитель работы на компьютере.: учебное пособие. – Питер, 2013 – 704 с.:ил.
4. Левин М.П., Самоучитель Word и Excel.: учебное пособие. – Питер, 2013 – 224 с.:ил.
5. Леонтьев В. П. Новейший самоучитель. Компьютер+Интернет, 2-е изд., - Олма Медиа Групп, 2014. – 688 с.: ил.
6. Сизова Р.И., Селимова Р.Ф. Учусь создавать проект: Методическое пособие для 4 класса. – М.: Издательство РОСТ. – 117 с.: ил.

Приложение 1

Календарный учебный график
по программе «Занимательный компьютер»

Количество учебных недель: 36
Срок реализации программы: 1 год (1 сентября 2023 г. – 31 мая 2024 г.)
Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 2 учебных часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут)
Праздничные и выходные дни: согласно государственному календарю.
В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

Приложение 2

Диагностика
запросов и потребностей обучающихся
объединения «Занимательный компьютер»

Вопросы для собеседования:

1. С какой целью ты решил обучаться в объединении?
2. Изучаешь ли ты в школе предмет «Информатика и ИКТ»?
3. Есть ли дома компьютер?
4. Если дома есть компьютер, то он: твой, только родителей, семейный.
5. Чем ты занимаешься на компьютере дома?
6. Что бы ты хотел(а) изучить в данном курсе?

Диагностика
удовлетворения запросов и потребностей обучающихся
объединения «Занимательный компьютер»

Вопросы для собеседования:

1. Оправдались ли твои ожидания?
2. Чему ты научился(лась) за весь период обучения?
3. Где ты смог(ла) применить полученные знания?
4. Хотел(а) бы ты продолжить обучение?
5. Твои пожелания.

Приложение 3

Диагностика
запросов и потребностей родителей обучающихся
объединения «Занимательный компьютер»

1. Чьей инициативой было поступление Вашего ребенка в объединение?
   ребенка, родителей, друзей

2. Как бы Вам хотелось узнавать о результатах обучения Вашего ребенка?
   из беседы с ребенком, из беседы с педагогом, на творческих встречах с родителями в объединении, на мероприятиях, проводимых в Центре, Ваши предложения (укажите)

3. В Центре для родителей организуются различные мероприятия. В каких из них Вы бы хотели участвовать? творческие встречи с демонстрацией достижений обучающихся, открытые занятия, мастер-классы, концерты, праздники, конкурсы, семейные праздники. Ваши предложения (укажите)

4. Используете ли Вы, как наказание, запрет на посещение занятий в Центре?

5. Ваши пожелания

Диагностика
удовлетворения запросов и потребностей родителей обучающихся
объединения «Занимательный компьютер»

1. Довольны ли Вы тем объемом знаний и умений, которые ребенок получил в объединении?

2. Как Вы узнавали о результатах работы ребенка?
   из беседы с ребенком
   из беседы с педагогом
   на творческих встречах с родителями в объединении
   на мероприятиях, проводимых в Центре
   другое (укажите)

3. Повлияли ли на Вашего ребенка положительным образом занятия в объединении? Если да, то каким образом?

4. Ваши пожелания.

Приложение 4

Диагностика
первоначальных знаний обучающихся
объединения «Занимательный компьютер»

Вопросы для собеседования:

1. Есть ли дома ПК?
2. Сколько времени ты проводишь за компьютером?
3. Как правильно работать за компьютером?
4. Какие функции выполняет компьютер?
5. Какие существуют виды компьютеров?
6. Знаешь ли ты, что такое операционная система?
7. Что такое программа?
8. Что такое информация?
9. Как нужно хранить информацию?
10. С какими программами ты умеешь работать?
11. Какие работы ты выполняешь на компьютере?

Приложение 5

Мониторинг
результатов обучения по дополнительной образовательной программе
«Занимательный компьютер»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмож-ное кол-во баллов	Формы проведения
1. Теоретическая подготовка	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям; осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Высокий уровень (100-80%) – обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	4-5	Собеседование, контрольный опрос
		Средний уровень (79-50%) – объём усвоенных знаний составляет более ½; обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	2-3	
		Низкий уровень (менее 50%) – обучающийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой; обучающийся избегает употреблять специальные термины	0-1	
2. Практическая подготовка	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям, креативность в выполнении практических заданий	Высокий уровень (100-80%) – обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; выполняет практические задания с элементами творчества	4-5	Наблюдение, творческая работа, самостоятельная работа
		Средний уровень (79-50%) – объём усвоенных знаний и навыков составляет более ½; обучающийся выполняет в основном задания на основе образца	2-3	
		Низкий уровень (менее 50%) – обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; обучающийся в состоянии выполнить лишь некоторые простейшие практические задания	0-1	

3. Общеучеб-ные умения и навыки	Понимание учебной задачи. Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям. Умение пользоваться схемами, памятками, ресурсами сети Интернет.	Высокий уровень (100-80%) – обучающийся освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период, не испытывает особых трудностей	4-5	Наблюдение
		Средний уровень (79-50%) – объём усвоенных навыков составляет более ½, обучающийся работает с литературой с помощью педагога	2-3	
		Низкий уровень (менее 50%) – обучающийся овладел менее чем ½ объёма навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	0-1	

Уровень знаний:

Высокий уровень (100-80%) – 12-15 баллов
Средний уровень (79-50%) – 8-11 баллов
Низкий уровень (менее 50%) – 0-7 баллов

Приложение 6

Промежуточный контроль знаний
по программе «Занимательный компьютер»

1-е полугодие

1-й год обучения

Вопросы для собеседования по теории

11. Как устроен компьютер?

Назначение ПК.
Области использования ПК.
Основные составные части.
Дополнительные устройства.
Понятие программы.
Информация: понятие, виды, единицы измерения.
Носители информации.

12. Операционная система Windows.

Основные понятия ОС.
Элементы диалога.
Назначение ОС.
Главное меню.
Запуск программ.
Завершение работы ОС.
Понятие окна, вид окна, элементы окон.
Приемы работы с мышью.
Что такое файл, папка?
Правила имен файлов.
Размер файла.

13. Компьютерная графика.

Графический редактор.
Меню.
Инструменты.
Палитра.
Создание рисунков.

Задание для практической работы

1. В графическом редакторе создать рисунок на заданную тему.
2. Сохранить в файл под именем «Зачетная работа Фамилия Имя».

3. Скопировать этот файл на жесткий диск в папку «Промежуточный контроль знаний 1-е полугодие».

2 год обучения

Вопросы для собеседования по теории

14. Информационная безопасность.
Хранение информации.
Носители информации.
Правила работы с носителями информации.

15. Операционная система Windows.
Основные настройки ОС.
Меню «Пуск».
Значки и ярлыки на рабочем столе.
Панель задач.
Панель быстрого закуска.
Типы файлов.

16. Компьютерная графика.
Графический редактор.
Основные понятия.
Окно редактора.
Меню, инструменты, палитра.
Создание рисунков.

Задание для практической работы

1. В графическом редакторе создать рисунок на заданную тему.
2. Сохранить в файл под именем «Зачетная работа Фамилия Имя».
3. Скопировать этот файл на жесткий диск в папку «Промежуточный контроль знаний 1-е полугодие».

Приложение 7

Промежуточный контроль знаний
по программе «Занимательный компьютер»

2-е полугодие

1 год обучения

Вопросы для собеседования по теории

1. Как устроен компьютер?
Назначение ПК.
Области использования ПК.
Основные составные части.
Дополнительные устройства.
Понятие программы.
Информация: понятие, виды, единицы измерения.
Носители информации.

2. Операционная система Windows.
Основные понятия ОС.
Элементы диалога.
Назначение ОС.
Главное меню.
Запуск программ.
Завершение работы ОС.
Понятие окна, вид окна, элементы окон.
Приемы работы с мышью.
Что такое файл, папка?
Правила имен файлов.
Размер файла.

3. Компьютерная графика.
Графический редактор.
Меню.
Инструменты.
Палитра.
Создание рисунков.

4. Текстовый редактор MS Word.
Основные понятия.
Окно редактора.
Меню.
Запуск и завершение работы.
Панели инструментов.

Настройка экрана.
Операции с фрагментами текста.
Оформление текста.
Оформление страницы.
Автофигуры.
Правила работы с автофигурами.
Рисунок, клип.
Правила работы с рисунками.

5. Сеть Интернет.

Основные понятия.
Браузер. Примеры.
Web-страница.
Гиперссылка.
Адрес, адресная строка.
Безопасность в сети Интернет.
Всплывающие окна. Реклама.
Антивирусная программа.
Поисковые системы.
Поиск информации.
Задание несложных запросов.
Просмотр Web-страниц.
Сохранение Web-страниц.
Сохранение изображений.

6. Презентации Power Point

Основные понятия. Окно программы.
Правила создания презентаций.
Требования к созданию презентаций.
Требования к цвету и шрифту текста.
Требования к шаблону презентации.

Задание для практической работы

4. В текстовом редакторе MS Word выполнить художественное оформление текста на заданную тему. Необходимые картинки найти в сети Интернет.
5. Сохранить в файл под именем «Зачетная работа Фамилия Имя».
6. Скопировать этот файл на жесткий диск в папку «Промежуточный контроль знаний 2-е полугодие».

Приложение 8

Итоговый контроль знаний
по программе «Занимательный компьютер»

Вопросы для собеседования по теории

7. Как устроен компьютер?
Назначение ПК.
Области использования ПК.
Основные составные части.
Дополнительные устройства.
Понятие программы.
Информация: понятие, виды, единицы измерения.
Носители информации.

8. Операционная система Windows.
Основные понятия ОС.
Элементы диалога.
Назначение ОС.
Главное меню.
Запуск программ.
Завершение работы ОС.
Понятие окна, вид окна, элементы окон.
Приемы работы с мышью.
Что такое файл, папка?
Правила имен файлов.
Размер файла.
Основные настройки ОС.
Меню «Пуск».
Значки и ярлыки на рабочем столе.
Панель задач.
Панель быстрого закуска.
Типы файлов.

9. Компьютерная графика.
Графический редактор.
Меню.
Инструменты.
Палитра.
Создание рисунков.

10. Текстовый редактор MS Word.
Основные понятия.
Окно редактора.
Меню.
Запуск и завершение работы.

Панели инструментов.
Настройка экрана.
Операции с фрагментами текста.
Фигуры.
Правила работы с фигурами.
Рисунок, клип.
Правила работы с рисунками.
Художественное оформление текста.
Шрифт, стиль оформления.
Разметка страницы.

11. Сеть Интернет.
Основные понятия.
Браузер. Примеры.
Web-страница.
Гиперссылка.
Адрес, адресная строка.
Безопасность в сети Интернет.
Всплывающие окна. Реклама.
Антивирусная программа.
Поисковые системы.
Поиск информации.
Задание несложных запросов.
Просмотр Web-страниц.
Сохранение Web-страниц.
Сохранение изображений.

12. Презентации Power Point
Основные понятия. Окно программы.
Правила создания презентаций.
Требования к созданию презентаций.
Требования к цвету и шрифту текста.
Требования к шаблону презентации.

13. Проектная деятельность.
Проект, понятие, виды проектов.
Требования к проектной работе.
Подбор материала.
Написание проектной работы.

Задание для практической работы

1. Создать проект на заданную или свободную тему, используя программу для создания презентаций MS Power Point, а также материалы сети Интернет.
2. Сохранить в файл под именем «Проектная работа (название) Фамилия Имя».
3. Скопировать этот файл на жесткий диск в папку «Итоговый контроль знаний».

Приложение 9

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

Физкультминутка общего воздействия

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3 - 4 - то же, но круги наружу. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1 - 3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1 - 4 - то же влево. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - руки назад. 2 - 3 - руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

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

4 комплекс

1. И.п. - руки в стороны. 1 - 4 - восьмеркообразные движения руками. 5 - 8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. - о. с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 -

руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

1 комплекс

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

2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

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

2 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3 - 4 - то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п. То же налево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

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

2. И.п. - о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 - движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

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

4 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1 - 3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 - голову повернуть направо. 6 - и.п. 7 - голову повернуть налево. 8 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп

медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6 - 8 раз, затем пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. - руки согнуты перед грудью. 1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 - 4 - то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 4 - четыре последовательных круга руками назад. 5 - 8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - 4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5 - 8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

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

3 комплекс

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 - дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - 4 - зигзагообразными движениями руки в стороны. 5 - 6 - руки вперед. 7 - 8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки к плечам, кисти в кулаках. 1 - 2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положение рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3 - наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - 2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны. 3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5 - 8 - то же с махом правой ногой назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

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

3 комплекс

1. И.п. - руки скрестно перед грудью. 1 - взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в стороны. 1 - полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - выпад левой вперед. 1 - мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 - мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо. 1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки в стороны. 1 - 2 - присед, колени вместе, руки за спину. 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

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

Гимнастика для пальцев

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

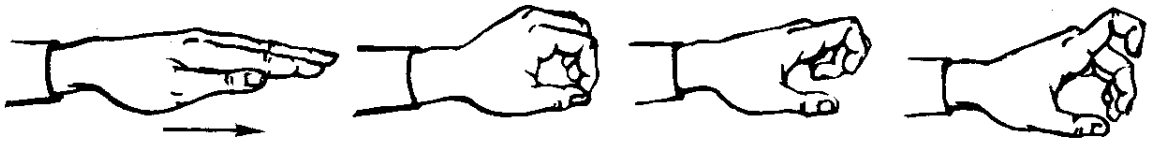
1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Вариант 2

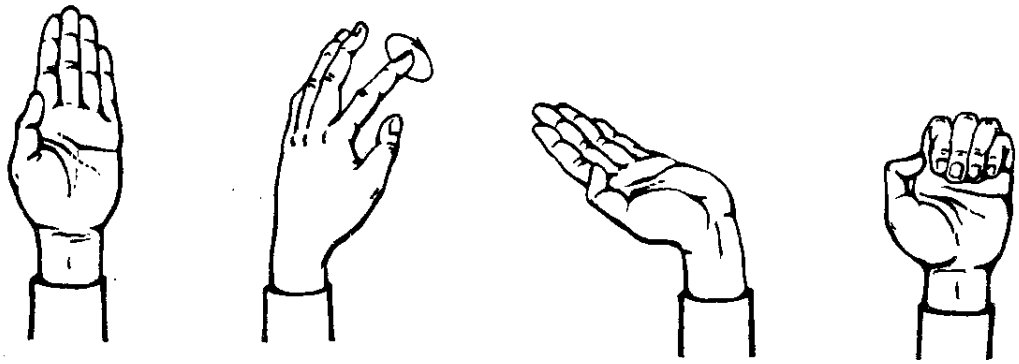
1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 3

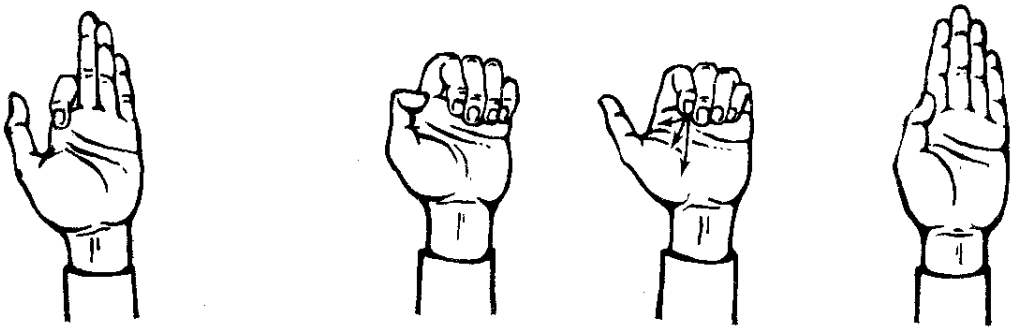
1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.



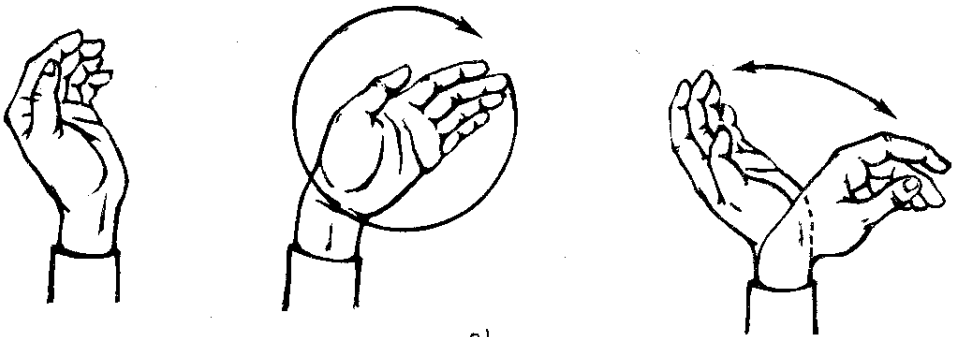
а)



б) в)



г) д)



е)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990624

Владелец Яковлева Татьяна Борисовна

Действителен С 31.03.2026 по 31.03.2027