

Пояснительная записка

Направленность программы – техническая

Тип программы – модифицированная

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».
- Устав МАУ ДО ЦДЮТ.

Внедрение новых информационных технологий во все сферы современной жизни привело к тому, что умение работать на компьютере является необходимым атрибутом в жизни любого человека и во многом определяет уровень его востребованности в обществе.

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.

Подготовка подрастающего поколения к полноценной жизни в условиях информационного общества происходит в разных сферах образовательного пространства. Информатизация дополнительного образования детей - это процесс использования информационных технологий, ориентированный на реализацию психолого-педагогических целей развития личности обучающихся в целом.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время обучающимся необходимо уметь работать 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 и педагогическая целесообразность программы. Программа ориентирована на формирование у обучающихся практической направленности, получение начальных знаний в области компьютерных технологий. Такие вопросы школьной программы, как системы счисления и основы логики, алгоритмизация и

программирование в данной программе не рассматриваются. Программа является результатом многолетней работы педагога с детьми. При составлении программы педагогом были изучены школьные программы по предмету «Информатика и ИКТ», различные программы по данному профилю. 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.

Педагогическая целесообразность заключается в возможности реализовать обучающимся свои изобразительные, творческие, исследовательские способности посредством информационных технологий. А также обусловлена ее профориентационной направленностью, способна подготовить подростков к жизни в информационном обществе, выработать навыки использования и обработки различного вида информации, использовать ресурсы сети Интернет.

Отличительной особенностью данной программы от существующих является изучение современных компьютерных технологий: расширен объем знаний по изучению различных графических редакторов, использованию текстового редактора MS Word (работа с фигурами, художественное оформление текста, выполнение творческих работ), создание презентаций, медиапроектов, активно используя ресурсы сети Интернет. Обучающиеся знакомятся с Web-дизайном, созданием Интернет-страниц, сайтов. Знания по теории информационных технологий обучающийся получает в их деятельнопрактическом аспекте.

Цель программы:

формирование информационной культуры обучающихся, умения использовать ресурсы и возможности компьютера.

Задачи программы:

- учить работать с файлами, папками, дисками;
- учить создавать рисунки, творческие работы, проекты,
- учить создавать, редактировать и форматировать тексты,
- учить работать с программой создания презентаций;
- учить безопасной работе в сети Интернет;
- развивать индивидуальные творческие способности обучающихся;
- способствовать формированию у обучающихся социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

Возрастной состав обучающихся – 11-16 лет

Объем программы - 144 часа (72 часа в год)

Срок реализации программы – 2 года

Режим занятий - 1 раз в неделю по 2 учебных часа

Форма организации образовательного процесса – групповая

Количество обучающихся – 7-10 чел.

Набор детей – свободный

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

Условия набора в объединение: для занятий в объединении «Мир компьютерных технологий» 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:

- назначение персонального компьютера, правила эксплуатации, технику безопасности при работе на ПК;
- состав ПК и основные дополнительные устройства;
- виды программного обеспечения, назначение;
- понятие информации, единицы измерения, носители информации;
- основные понятия операционной системы Windows,
- понятие файла, типы файлов;
- основные понятия сети Интернет;
- основы работы с графическим редактором;
- основы работы с текстовым редактором MS Word;
- основы создания публикаций, используя готовые шаблоны;
- понятие проекта, виды проектов, требования к ним;

уметь:

- соблюдать требования безопасности труда;
- 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;
- создавать публикации;
- создавать презентации;
- работать со справочными, информационными системами в сети Интернет;
- использовать сеть Интернет в образовательных целях;
- создавать проекты, представлять их.

По окончании **2 года обучения** обучающиеся должны

знать:

- правила эксплуатации, технику безопасности при работе на ПК;
- основные понятия сети Интернет;

- основные принципы и направления графического дизайна, программы и приложения;
- основы web-дизайна, его разновидности, программы и приложения;
- правила создания видеоролика, приемы монтажа видео;
- понятие цифрового рабочего пространства;
- профессии IT-сферы;

уметь:

- соблюдать требования безопасности труда;
- работать с информацией в сети Интернет;
- создавать рисунки в графических редакторах онлайн, сохранять их;
- создавать анимацию;
- создавать простой сайт;
- создавать видеоролики;
- определять цифровое рабочее пространство;
- приводить примеры и давать характеристику профессий IT-сферы.

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 медиафайлами;
- 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;

Формы 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 окончании 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*).

Формы проведения: контрольный опрос, самостоятельная творческая работа.

Результаты заносятся в протокол промежуточного контроля знаний (*Приложение 6*).

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 (*Приложение 8*).

По итогам контроля знаний определяется уровень освоения программы, результативность образовательного процесса, выявляются наиболее способные обучающиеся, планируется работа по индивидуальным образовательным маршрутам, оценивается развитость общения обучающихся, умение оценивать и корректировать результат своего труда.

Физкультминутки и упражнения для глаз проводятся с обучающимися на каждом занятии (*приложение 9-10*). Материалы постоянно обновляются, корректируются.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	2	Собеседование
2.	Диагностика первоначальных знаний.	1	1	2	Контрольный опрос, практическая

					работа
3.	Как устроен компьютер?	2	4	6	Контрольный опрос, практическая работа
4.	Операционная система Windows	2	4	6	Контрольный опрос, практическая работа
5.	Компьютерные коммуникации	2	2	4	Контрольный опрос, практическая работа
6.	Компьютерная графика	2	6	8	Контрольный опрос, самостоятельная творческая работа
7.	Текстовый редактор MS Word	2	6	8	Контрольный опрос, практическая работа
8.	Создание презентаций MS Power Point	2	8	10	Контрольный опрос, самостоятельная творческая работа
9.	Создание публикаций в MS Publisher	1	5	6	Контрольный опрос, самостоятельная творческая работа
10.	Создание творческих проектов	2	8	10	Контрольный опрос, самостоятельная творческая работа
11.	Повторение изученного материала	2	4	6	Контрольный опрос, практическая работа
12.	Промежуточный контроль знаний	1	1	2	Контрольный опрос, самостоятельная творческая работа
13.	Заключительное занятие	1	1	2	Собеседование
	Итого:	21	51	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 в области компьютерных технологий.

3. Как устроен компьютер? (6 часов).

Типы ПК. Области использования ПК. Основные составные части компьютера. Дополнительные устройства компьютера. Программное обеспечение. Информация: понятие, виды, единицы измерения. Носители информации. Информационная безопасность.

Практические работы по устройству компьютера, знакомство с носителями информации.

4. Операционная система Windows (6 часов).

Основные понятия ОС Windows. Элементы диалога. Элементы окон. Стандартные программы. Файловая система. Типы файлов. Поиск, восстановление файлов. Создание учетной записи.

Практические работы по определению типов файлов, атрибутов.

5. Компьютерные коммуникации (4 часов).

Типы и виды компьютерных сетей. Сервисные службы. Основные понятия сети Интернет. Безопасность работы в сети Интернет. Работа с браузерами. Поиск информации.

Практическая работа по поиску информации.

6. Компьютерная графика (8 часов).

Обзор графических редакторов. Настройка. Операции с фрагментами изображений. Обработка изображений. Виды графики. Обзор редакторов. Векторная графика. Растровая графика. Создание рисунка.

Творческая работа. Конкурс рисунков.

7. Текстовый редактор MS Word (8 часов).

Настройки редактора. Шрифт и стиль оформления. Форматирование документа. Графические объекты. Надпись Word Art. Художественное оформление текста. Создание таблицы.

Творческая работа.

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

Правила создания презентаций. Шаблон презентации. Структура слайдов. Настройка слайдов. Подбор и обработка материала.

Творческая работа.

9. Создание публикаций в MS Publisher (6 часов).

Мастер шаблонов. Подготовка проекта публикации. Подбор и обработка информации. Добавление, удаление элементов оформления.

Творческая работа.

10. Создание творческих проектов (10 часа).

Типы проектов. Требования к проектам. Подготовка и обработка материала. Подготовка проекта. Защита проекта. Творческая работа.

11. Повторение (6 часов).

Повторение изученного материала в течение года по теории и практике.

12. Промежуточный контроль знаний (2 часа).

Проводится в форме контрольного опроса по теории и выполнения самостоятельной творческой. Вопросы составлены по изученным темам программы в течение года.

13. Заключительное занятие (2 часа).

Подведение итогов по программе за 1 год обучения, сообщение учебного плана на 2 год обучения.

**Учебный план
2 год обучения**

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	-	2	Собеседование
2.	Сеть Интернет	2	4	6	Контрольный опрос, практическая работа
3.	Графический дизайн	4	10	14	Контрольный опрос, практическая работа
4.	Web-дизайн	2	12	14	Контрольный опрос, самостоятельная творческая работа
5.	Видеомонтаж	2	12	14	Контрольный опрос, практическая работа
6.	Цифровое рабочее пространство	2	4	6	Контрольный опрос, практическая работа
7.	Профессии IT-сферы	2	4	6	Контрольный опрос,

					творческий проект
8.	Повторение изученного материала	2	4	6	Контрольный опрос, практическая работа
9.	Итоговый контроль знаний	1	1	2	Контрольный опрос, самостоятельная творческая работа
10.	Заключительное занятие	1	1	2	Собеседование
	Итого:	20	52	72	

Содержание программы 2 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. Сеть Интернет (6 часов).

Основные понятия сети Интернет. Браузеры. Безопасность в сети Интернет. Поисковые системы. Поиск информации. Параметры запросов при поиске информации. Дополнения. Сервисы. Интернет-ресурсы.

Создание аккаунта, его настройка. Защита личной информации.

Удаленный доступ к компьютеру. Программы для удаленного доступа. Team Viewer, принцип работы.

Практическая работа.

3. Графический дизайн (14 часов).

Что такое графический дизайн? Принципы дизайна и как их использовать. Баланс, контраст, акцент, пропорция, повтор и паттерн, движение, пространство, разнообразие, единство.

Направления в графическом дизайне. Разработка логотипов, иллюстраций и фирменного стиля для компаний. Анатомия логотипа, модульная сетка.

Программы для графического дизайна. Онлайн-инструменты. Библиотеки бесплатных векторных изображений, фото, картинок.

Практическая работа.

4. Web-дизайн (14 часов).

Основы web-дизайна. Понятие веб-страницы, 2D и 3D анимации, интерактивных флеш-роликов, веб-сайта. Функциональные элементы веб-дизайна. Базовые программы и приложения для веб-дизайна.

Анимация. Плакаты, GIF-файлы, баннеры. Программы и приложения. Онлайн-редакторы.

Веб-сайт. Основы сайтостроения. Макет сайта, компоновка и визуализация. Правила создания и требования к сайтам. Конструктор сайтов. Размещение сайтов.

Творческая работа.

5. Видеомонтаж (14 часов).

Видеосъемка, сценарий, правила, советы. Программы для видеомонтажа. Правила монтажа видео. Ошибки начинающих. Видеопрезентация. Как создать эффективный видеоролик? Секреты успеха.

Творческая работа.

6. Цифровое рабочее пространство (6 часов).

Цифровое рабочее пространство, основная идея. Концепция цифрового рабочего пространства. Программы и приложения.

7. Профессии ИТ-сферы (6 часов).

Самые востребованные профессии ИТ-сферы. Требования, предъявляемые к сотрудникам. Куда пойти учиться? Краткосрочные курсы и курсы переподготовки. Знакомство с основными профессиями ИТ-сферы.

8. Повторение (6 часов).

Повторение изученного материала в течение года по теории и практике.

9. Итоговый контроль знаний (2 часа).

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

10. Заключительное занятие (2 часа).

Подведение итогов по программе за 2 года обучения. Собеседование.

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, применению 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 педагогическом процессе используются **методы обучения**:

- словесный (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).

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.

Литература

Литература для педагога:

1. Базовый курс Power Point. Изучаем Microsoft Office: практ. пособие/авт.-сост. О.И. Бортник – Минск: Современная школа, 2007. – 48 с.
2. Захаров В.В. Новейший самоучитель работы на персональном компьютере. М.: РИПОЛ классик, 2007. – 640 с.: ил.
3. Леонтович А.В., Саввичев А.С. Исследовательская и проектная работа школьников 5-11 классы. – 2-е изд. М.: ВАКО, 2016. – 160 с.
4. Леонтьев В. П. Новейший самоучитель. Компьютер+Интернет, 2-е изд., - Олма Медиа Групп, 2014. – 688 с.: ил.
5. Самоучитель Word и Excel.: учебное пособие /под редакцией М.П. Левина. – Питер, 2013 – 224 с.: ил.
6. Самоучитель работы на компьютере.: учебное пособие /под редакцией М.П. Левина. – Питер, 2013 – 704 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. Базовый курс Power Point. Изучаем Microsoft Office: практ. пособие/авт.-сост. О.И. Бортник – Минск: Современная школа, 2007. – 48 с.
2. Захаров В.В. Новейший самоучитель работы на персональном компьютере. М.: РИПОЛ классик, 2007. – 640 с.: ил.
3. Леонтьев В. П. Новейший самоучитель. Компьютер+Интернет, 2-е изд., - Олма Медиа Групп, 2014. – 688 с.: ил.
4. Самоучитель Word и Excel.: учебное пособие /под редакцией М.П. Левина. – Питер, 2013 – 224 с.: ил.
5. Самоучитель работы на компьютере.: учебное пособие /под редакцией М.П. Левина. – Питер, 2013 – 704 с.: ил.

Календарный учебный график

Программа «Мир компьютерных технологий»

Количество учебных недель в году: 36

Срок обучения: 2 года

Объём программы: 144 часа (72 часа в год)

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 2 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.

**Диагностика
запросов и потребностей обучающихся
объединения «Мир компьютерных технологий»**

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 ««Мир компьютерных технологий»»**

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.

**Диагностика
запросов и потребностей родителей обучающихся
объединения «Мир компьютерных технологий»»**

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 «Мир компьютерных технологий»»**

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.

**Диагностика
первоначальных знаний обучающихся
объединения «Мир компьютерных технологий»»**

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 умеешь выполнять на компьютере?

**Мониторинг
результатов обучения по дополнительной образовательной программе
«Мир компьютерных технологий»»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Формы проведения
1. Теоретическая подготовка	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям; осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<u>Высокий уровень (100-80%)</u> – 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
		<u>Средний уровень (79-50%)</u> – объём усвоенных знаний составляет более ½; обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	2-3	
		<u>Низкий уровень (менее 50%)</u> – 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	<u>Высокий уровень (100-80%)</u> – 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
		<u>Средний уровень (79-50%)</u> – объём усвоенных знаний и навыков составляет более ½; обучающийся выполняет в основном задания на основе образца	2-3	
		<u>Низкий уровень (менее 50%)</u> – обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; обучающийся в	0-1	

		состоянии выполнить лишь некоторые простейшие практические задания		
3. Общеучебные умения и навыки	Понимание учебной задачи. Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям. Умение пользоваться схемами, памятками, ресурсами сети Интернет.	<u>Высокий уровень (100-80%)</u> – обучающийся освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период, не испытывает особых трудностей	4-5	Наблюдение
		<u>Средний уровень (79-50%)</u> – объём усвоенных навыков составляет более ½, обучающийся работает с литературой с помощью педагога	2-3	
		<u>Низкий уровень (менее 50%)</u> – 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

**Промежуточный контроль знаний
по программе «Мир компьютерных технологий»**

**Вопросы для контрольного опроса по теории
за 1 полугодие 1 года обучения**

1. Как устроен компьютер?

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

2. Операционная система Windows.

Основные понятия ОС. Назначение ОС
Элементы диалога. Элементы окон
Главное меню
Запуск программ
Завершение работы ОС
Файловая система
Типы файлов
Поиск, восстановление файлов
Создание учетной записи

3. Компьютерные коммуникации.

Понятие компьютерной сети
Типы и виды компьютерных сетей
Сеть Интернет
Подключение к сети Интернет
Браузеры, поиск информации
Безопасность в сети Интернет

4. Компьютерная графика.

Графика, виды графики
Графический редактор, примеры редакторов
Меню.
Инструменты.
Палитра.
Операции с фрагментами изображений
Обработка изображений

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».

Вопросы для контрольного опроса по теории за 2 полугодие 1 года обучения

1. Текстовый процессор MS Word.

Основные понятия текстового редактора MS Word
Форматирование документа
Художественное оформление текста
Создание таблицы, работа с таблицами

2. Создание презентаций MS Power Point.

Правила создания презентаций
Шаблон презентации. Структура слайдов
Подбор и обработка материала.

3. Создание публикаций в MS Publisher.

Мастер шаблонов при создании публикаций
Подготовка проекта публикации
Подбор и обработка информации

4. Создание творческих проектов.

Типы проектов. Примеры проектов
Требования к проектам
Подготовка проекта
Защита проекта
Ошибки при создании проекта

Задание для практической работы

1. Создать творческий проект 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».

Вопросы для контрольного опроса по теории за 1 полугодие 2 года обучения

1. Сеть Интернет.

Браузеры. Настройка браузеров
Поисковые системы. Поиск информации. Параметры запросов
Дополнения. Сервисы
Интернет-ресурсы
Безопасность в сети Интернет
Создание аккаунта, его настройка. Защита личной информации.
Удаленный доступ к компьютеру
Программы для удаленного доступа

2. Графический дизайн.

Что такое графический дизайн?
Принципы дизайна и как их использовать.
Направления в графическом дизайне.
Программы для графического дизайна.

3. Web-дизайн (14 часов).

Что такое web-дизайн?
Что такое 2D и 3D анимация, интерактивный флеш-ролик?
Что такое web-страница, web-сайта?
Основы сайтостроения
Макет сайта, компоновка и визуализация
Правила создания и требования к сайтам
Конструктор сайтов
Размещение сайтов

Задание для практической работы

1. Выполнить творческую работу 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».

**Протокол
промежуточной аттестации обучающихся**
_____ учебного года

Название объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

№ группы _____ Год обучения _____ Дата проведения _____

Форма проведения _____

Содержание аттестации _____

Члены аттестационной комиссии: _____

Результаты промежуточной аттестации

№	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Общеучебные знания, умения	Итоговая оценка	Уровень освоения программы

Уровень освоения программы:

высокий – чел. %

средний – чел. %

низкий – чел. %

Педагог _____

Члены аттестационной комиссии _____

**Итоговый контроль знаний
по программе «Мир компьютерных технологий»**

Вопросы для контрольного опроса по теории

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

Основные понятия ОС. Основные настройки ОС. Файловая система

Компьютерная графика, виды графики. Графические редакторы

Текстовый редактор. Форматирование документа. Художественное оформление текста
Создание таблиц, правила работы с таблицами

Основные понятия сети Интернет. Браузеры. Настройка браузеров
Поисковые системы. Поиск информации. Безопасность в сети Интернет

Правила создания презентаций. Требования к созданию презентаций
Защита презентаций. Ошибки при создании презентаций

Создание публикаций. Успешность публикации. Ошибки при создании публикации

Типы проектов. Примеры проектов. Требования к проектам. Подготовка проекта
Защита проекта. Ошибки при создании проекта

Что такое графический дизайн? Направления в графическом дизайне
Программы для графического дизайна

Что такое web-дизайн?
Что такое 2D и 3D анимация, интерактивный флеш-ролик?
Что такое web-страница, web-сайт?
Основы сайтостроения. Правила создания и требования к сайтам

Видеосъемка, правила видеосъемки. Программы для видеомонтажа
Правила монтажа видео. Ошибки начинающих
Как создать эффективный видеоролик? Секреты успеха

Цифровое рабочее пространство, основная идея. Программы и приложения

Самые востребованные профессии IT-сферы

Задание для практической работы

1. Создать проект на заданную или свободную тему.
2. Сохранить в файл под именем «Название проектной работы Фамилия Имя».
3. Скопировать этот файл на жесткий диск в папку «Итоговый контроль знаний».

**Протокол
итогового контроля обучающихся**
_____ учебного года

Название объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

№ группы _____ Год обучения _____ Дата проведения _____

Форма проведения _____

Содержание аттестации _____

Члены аттестационной комиссии: _____

Результаты итоговой аттестации

№	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Общеучебные знания, умения	Итоговая оценка	Уровень освоения программы

По результатам итоговой аттестации _____ обучающихся закончили обучение по программе.

Оставлены для продолжения обучения на том же этапе (году) _____

Уровень освоения программы:

высокий – чел. %

средний – чел. %

низкий – чел. %

Педагог _____

Члены аттестационной комиссии _____

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 поясе. 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 - поменять 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.

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. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 3

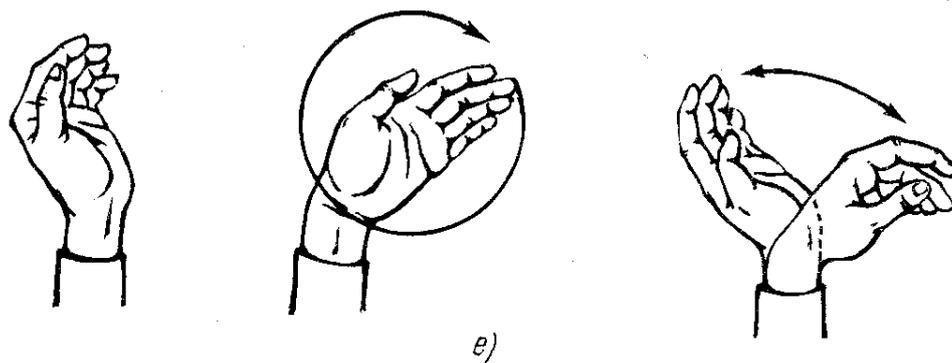
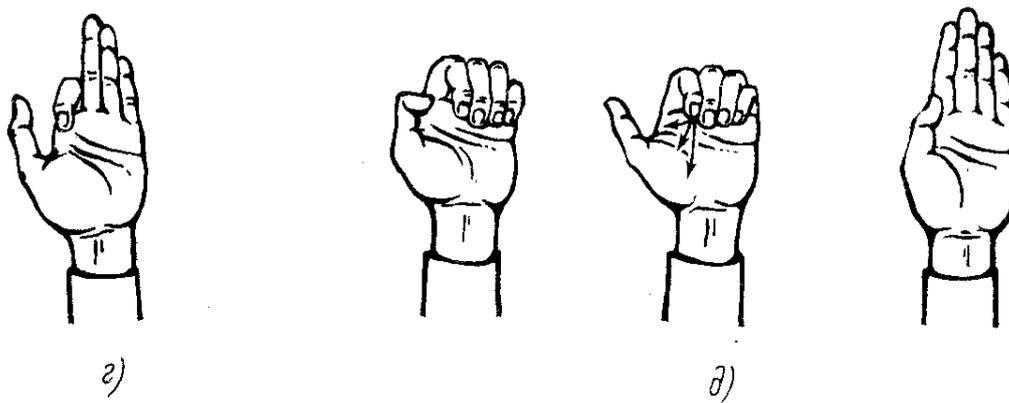
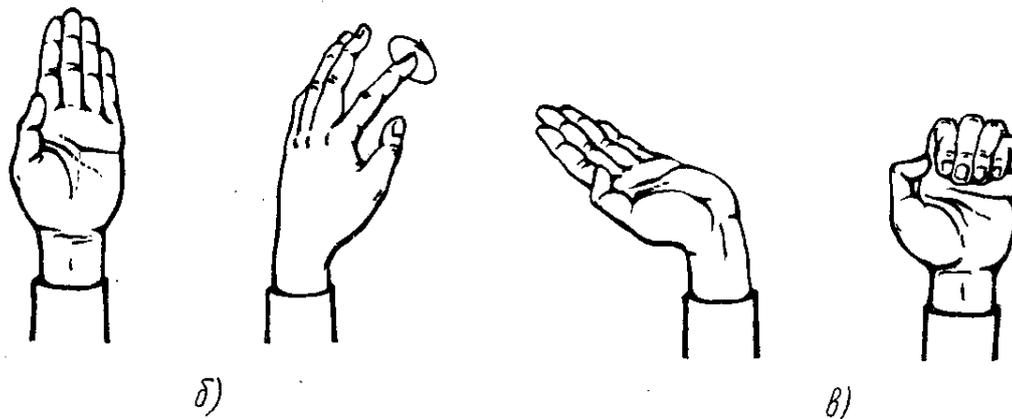
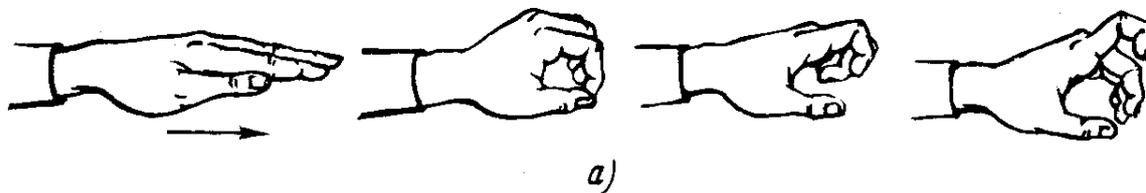
1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

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

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

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

Гимнастика для пальцев



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 4835656658306762258586771097330814030569097802462

Владелец Яковлева Татьяна Борисовна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025