

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»
(МБОУДО «ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»)**

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
протокол № 04 от 30.05.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУДО «Дворец творчества»
№ 157-01.09 от 30.05.2025 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
художественной направленности для детей с ОВЗ
«Я всё смогу»**

Автор: педагог дополнительного образования
Жоржина Юлия Сергеевна
Срок реализации программы - 1 год

**город Выборг
2025 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Я всё смогу» художественной направленности разработана для детей с ОВЗ на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указа Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 №1745-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28);
- Устава МБОУДО «Дворец творчества».

Актуальность программы

Из всего многообразия видов творчества декоративно–прикладное творчество является самым популярным. Оглянувшись вокруг, можно заметить, что предметы декоративно – прикладного искусства вносят красоту в обстановку дома, на работе и в общественных местах. Простые и красивые, часто высокохудожественные, изделия народных умельцев, учат детей видеть и любить природу и людей, ценить традиции родных мест, уважать труд. Они формируют у ребенка эстетическое восприятие мира, передают детям представления народа о красоте, добре, зле, предназначении человека.

Для ребёнка с ограниченными возможностями здоровья занятия декоративно-прикладным творчеством являются эффективным методом развития интеллекта, психических процессов, эстетического вкуса и творческого потенциала.

В процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Я всё смогу» осуществляется развитие основных видов чувствительности, восприятия пространственно-временных отношений, накопление знаний о предметах и явлениях окружающего мира, их взаимосвязях. Занятия способствуют интеллектуальному и личностному развитию детей. Формируют самостоятельность, успешность, удовольствие от творческого процесса, и общения друг с другом.

Дополнительная общеразвивающая программа «Я всё смогу» рассчитана на 1 год обучения и позволяет обучающимся приобрести общекультурный уровень развития в области прикладного творчества. Программой предусмотрен начальный (ознакомительный), базовый и продвинутый уровень овладения навыками работы с различными материалами в зависимости от уровня развития ребёнка: (бумагой, картоном и фольгой, красками, пластилином, соленым тестом).

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общих и

творческих способностей обучающихся с ОВЗ, что может способствовать не только их приобщению к творчеству, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Программа рассчитана на 1 год обучения

Отличительные особенности программы:

- *разноуровневость* — реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из обучающихся.
- *комплексность* — сочетание нескольких тематических блоков, освоение каждого из которых предполагает работу с конкретным видом материалов (природных, пластиковых, текстильных и др.), и их взаимозаменяемость (возможность хронологически поменять местами);
- *преемственность* — взаимодополняемость используемых технологий применения различных материалов, предполагающая их сочетание и совместное применение.
- *Гибкость и вариативность* — вариативность широты и глубины содержания программы, вариативность последовательности подачи тем, замена одной темы на другую (но не всех тем), облегчения практических заданий или подборка таких заданий, которые доступны для обучающихся с различными образовательными потребностями.
- *особенность определенного вида деятельности ребенка с ОВЗ с учетом его особых образовательных потребностей* — важно помнить, к освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено спецификой реализуемой образовательной программы. Многие виды деятельности доступны лицам с ОВЗ если программы адаптированы в соответствии с психофизическим состоянием, соответствуют уровню возможностей и мотивации, доступности образовательной среды и других факторов.
- *Единства педагогических и коррекционных форм обучения* - обеспечивает взаимодействие педагогического и коррекционного блока деятельности по комплексному решению задач коррекционно-воспитательной работы.
- *Вариативность форм реализации программы* — при необходимости, программа предполагает включение в образовательный процесс индивидуальных образовательных маршрутов.

Цель и задачи программы:

Цель программы: создание условий для развития и воспитания личности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья через практическую творческо-прикладную деятельность.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомить обучающихся с историей и современными направлениями развития декоративно-прикладного творчества;
- знакомить в практической деятельности с наиболее распространенными материалами, их свойствами, технологией обработки;
- обучить владению различными техниками работы с материалами, инструментами, приспособлениями, необходимыми в работе;
- обучить умению рационально организовывать свой труд, анализировать его результаты, соблюдать правила безопасности и гигиены труда;

Развивающие:

- развивать эстетическую культуру и творческие способности в изобразительном и декоративно-прикладном искусстве,
- развивать конструктивное мышление, творческое воображение, художественный вкус,
- развивать уровень познавательной активности,
- развивать координацию и мелкую моторику рук,

- развивать уверенность в себе, коммуникабельность, самостоятельность.
- развивать положительную мотивацию к овладению разнообразными художественными умениями и навыками.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся личностные качества (ответственность, исполнительность, трудолюбие, аккуратность и др.);
- формировать чувство любви и принадлежности к своей Родине, ее истории, традициям, культуре;
- воспитывать гражданственность, патриотизм и формировать качества национальной идентичности,
- воспитывать у обучающихся культуру труда.

Коррекционные:

- осуществлять индивидуальную коррекцию недостатков в зависимости от актуального уровня развития обучающихся и их потребности в коррекции индивидуальных отклонений (нарушений) в развитии в рамках учебных занятий;
- способствовать социально-трудовой адаптации обучающихся (развитие зрительно- моторной координации, темпа деятельности, формирование общетрудовых, организационных и конструктивно-технологических умений).
- способствовать коррекции нарушений в развитии речи (уточнение и обогащение словарного запаса; умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму).
- способствовать коррекции эмоционально-волевой сферы личности обучающегося, посредством творческой деятельности и общения

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Адресат программы: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья. Программа адаптируется под особенности ребёнка в каждом конкретном случае.

Срок реализации дополнительной образовательной программы: Образовательная программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель, 2 часа в неделю). Возможно пролонгирование сроков обучения до 3 лет, в зависимости от особенностей здоровья и усвоения материала обучающимися.

Возраст обучающихся: Программа ориентирована на детей 5-18 лет.

Наполняемость группы: Состав группы от 1 до 15 человек.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю: 1 занятие 2 часа, за год – 72 часа.

Форма обучения по программе – очная, очная с использованием дистанционных технологий.

Формы проведения занятий – аудиторные.

Форма организации образовательной деятельности детей на занятии: групповая, С применением индивидуального и дифференцированного подхода. Для детей, испытывающих трудности в освоении программы, составляется индивидуальный образовательный маршрут.

Обучение проводится на русском языке.

Методы обучения в основе которых лежит способ организации занятия (табл. 1):

Таблица 1

Словесные	Наглядные	Практические
устное изложение	показ видеоматериалов, иллюстраций	тренинг
беседа, объяснение	показ педагогом приемов исполнения	выполнение изделий в различных техниках
анализ последовательности выполняемых действий	наблюдение	тренировочные упражнения

анализ готового продукта деятельности	работа по образцу и др.	проектная деятельность и др.
---------------------------------------	-------------------------	------------------------------

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, игровой и др.;

Формы проведения занятий: учебное занятие, занятие-игра, сказка, экскурсия, творческая мастерская, мастер-класс.

Условия реализации программы:

Чистое, просторное, хорошо освещенное помещение, оснащенное мебелью, соответствующей санитарным нормам.

Материалы: белая бумага, цветная бумага, цветной картон, пластилин, соленое тесто (мука, соль, вода), природный материал, карандаш простой, гуашь, акварель, клей ПВА, ткань цветная, ткань белая, изделия из дерева для росписи, стеклянные предметы для росписи, рамки для оформления работ.

Инструменты: кисти, ножницы, губка, пипетка, керамическая плитка, пленка, линейка, зубная щетка, шаблоны, стеки для лепки.

Дидактический материал: наглядные изделия, поэтапные образцы изделий, схемы.

Систематическое посещение обучающимися занятий.

Педагог должен иметь квалифицированные знания при работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Планируемые результаты:

Базовый уровень

Предметные:

- различает и называет основные (и 2-3 дополнительных) цвета.
- знает основные свойства материалов (бумага, клей, пластилин, краски) и умение работать с ними;
- проводит линии (прямые, ломаные, волнистые) и создает простейшие узоры, композиции с помощью взрослого;
- знает простейшие техники в бисероплетении;
- изготавливает бумажную массу папье-маше, простые элементы;
- знает техника сгибания бумаги, методы и приёмы выполнения простейших фигурок
- использовать разные материалы (гуашь, акварель, восковые мелки) и знать их названия;
- лепит полые формы и фигурки с выделением деталей;
- самостоятельно вырезает ножницами простые фигуры по контуру;
- выполняет работу по образцу (бисероплетение);
- создает декоративные композиции, используя разные техники (обрывная аппликация, мозаика).

Метапредметные:

- ставит перед собой выполнимую цель;
- сравнивает свою работу с образцом;
- умеет работать в паре;
- самостоятельно выбирает материалы для реализации своего творческого замысла.

Личностные:

- ценит ручной труд;
- выстраивает дружелюбное отношение к детям и взрослым
- умеет творчески подходить к работе;
- приучается содержать в порядке свое рабочее место.

Продвинутый уровень

Предметные:

- знает основные свойства различных материалов (бумага, картон, клей, пластилин, соленое тесто, ткань, краски и т.д.) и умеет работать с

ними;

- лепит сложные плоские и объёмные фигурки с использованием дополнительной основы и без неё;
- знает основополагающие элементы бисероплетения;
- самостоятельно выполняет работу по представлению и с образца;
- использует смешанные техники;
- создает сюжетные композиции из 2-3 объектов, передавая их взаимосвязь;
- осознанно использует средства выразительности (цвет для передачи настроения, линию для обозначения характера);

Метапредметные:

- применяет полученные знания, умения на практике;
- донесит свою позицию до других: оформляет свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- применять воображение и фантазию в работе;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога;
- слушает других, принимает другую точку зрения;
- учиться уважительно относиться к позиции другого, пытается находить компромисс.

Личностные:

- организует рабочее место;
- проявляет интерес к декоративно-прикладному творчеству;
- развивает личностные качества (трудолюбие,)
- умеет работать с необходимым инструментом (ножницами, кистями, щеткой, губкой и т.д.)

Система оценки результатов освоения программы

В процессе освоения программы применяется текущий контроль и промежуточная аттестация. Уровень усвоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических и творческих заданий. Подведение итогов по тематическим разделам проводится в следующих формах: работа по заданию, готовое изделие, творческая самостоятельная работа.

После каждого полугодия проводится диагностика обучающихся, что позволяет определять уровень достижений каждого. Подведением итогов обучения может быть выставка лучших работ, организуется участие в выставках районного уровня, составление фотоальбома достижений объединения.

Диагностика прогнозируемых результатов (табл. 2)

Таблица 2

Ожидаемый результат	Критерии	Показатель	Формы промежуточной аттестации
Обучение			
Освоение учебного материала	Овладение основными приемами и методами работы, стремление к познанию	Выполнение изделий в различных техниках, умение использовать различные методы в работе, умение воспринимать, понимать, запоминать	Наблюдение, опрос, анализ, выход на результат
Приобретение практических навыков в работе.	Способность выполнять определенные приемы работы.	Использование практических навыков в самостоятельной работе.	Наблюдение, анализ, выставка

Наличие навыков творческой деятельности.	Склонность к воображению.	Оригинальное воплощение идей в творческой деятельности.	Участие в выставках, наблюдение.
Наличие навыков исследовательской деятельности.	Способность придумывать, экспериментировать.	Владение методиками анализа, исследования	Наблюдение, анализ.
Воспитание			
Сформированность нравственных качеств.	Стремление к нравственным поступкам, способность к уживчивости в коллективе.	Ответственность к себе и уважение к деятельности других.	Беседы, наблюдение.
Сформированность коммуникативной культуры	Общительность, доброжелательность, взаимопонимание.	Дружный коллектив, взаимовыручка, взаимопомощь.	Наблюдение, анализ
Способность к адекватной самооценке.	Умение самокритично относиться к себе, взвешивать свои способности.	Умение анализировать свои поступки и поступки своих товарищей.	Беседы, наблюдение, обсуждение.
Развитие			
Динамика развития творческих способностей.	Самостоятельные творческие решения, способность фантазировать, развиваться.	Создание авторских работ.	Наблюдение, анализ начальных и итоговых работ.
Проявление творческой активности.	Стремление к творческой деятельности.	Активное участие в учебном процессе, конкурсах, выставках.	Оценивание творческих достижений, наблюдение.
Проявление устойчивого интереса к изучаемому предмету.	Желание узнавать новое в своем направлении, быть востребованным.	Длительное пребывание в коллективе, творческие показатели.	Учет сохранности контингента , беседы, мотивы выбора изучаемого направления.
Сформированность волевых качеств.	Стремление к самосовершенствованию.	Самоконтроль, эмоциональная уравновешенность.	Беседа, наблюдение.
Коррекция			
Коррекция индивидуальных отклонений (нарушений) в развитии в рамках учебных занятий и внеклассной деятельности	Способность выполнять определенные приемы работы. Интерес, стремление к творческой деятельности.	Самоконтроль, эмоциональная уравновешенность.	Беседа, наблюдение, оценивание творческих достижений,
Развитие зрительно-моторной координации, темпа деятельности		Выполнение изделий в различных техниках, умение использовать различные методы в работе, умение воспринимать, понимать, запоминать	Наблюдение, оценивание творческих достижений,

Формирование общетрудовых, организационных и конструктивно- технологических умений		Использование практических навыков в самостоятельной работе.	Наблюдение, анализ начальных и итоговых работ.
--	--	--	--

Проводя анализ полученных результатов обучения детей с ОВЗ, педагог сравнивает динамику показателей самого ребенка с теми, которые он демонстрировал в самом начале занятий. Процесс контроля в работе с каждым ребенком очень индивидуален и зависит от конкретных психических и физических особенностей ребенка. Педагог применяет контроль в виде беседы, рассказа обучающегося, в основном в виде практических работ.

Формы подведения итогов реализации программы. (табл. 3)

Таблица 3

Формы контроля	Задачи	Результативность
Контрольные задания по темам.	Усвоение программы. Организация индивидуальных занятий.	Промежуточный результат (в диагностических картах).
Творческие конкурсы-выставки внутри коллектива.	Стимуляция индивидуального творческого роста.	Индивидуальные результаты.
Конкурсные выставки декоративно-прикладного творчества (района, области, России), реализация творческого проекта, презентации с использованием интернет- ресурсов.	Стимуляция коллективного и индивидуального творчества.	Коллективные и индивидуальные результаты (с оценкой жюри, грамоты, дипломы).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов всего	В том числе		Форма контроля, промежуточной аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Лепка из пластилина	14	4	10	Беседа, наблюдение выставка
3.	Рисование	8	2	6	Беседа, наблюдение выставка
4.	Бисероплетение	10	3	7	Беседа, наблюдение выставка
5.	Папье-маше	6	2	4	Беседа, наблюдение выставка
6.	Лепка из солёного теста	4	1	3	Беседа, наблюдение выставка
7.	Аппликация из картона и бумаги	8	2	6	Беседа, наблюдение выставка
8.	Роспись по ткани, декор одежды	8	2	6	Беседа, наблюдение выставка
9.	Роспись работ из папье-маше и солёного теста	4	1	3	Беседа, наблюдение выставка
10.	Игровые занятие	8		8	Творческая самостоятельная работа
	Итого:	72 часа	19	53	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. Всего - 2 часа, из них теория – 2 часа, практика – 0 часов.

Индивидуальные беседы с детьми. Историческая справка о декоративно-прикладном творчестве. Просмотр фондовых работ. Показ презентации о декоративно – прикладном искусстве. Чтение стихов о красоте природы. Инструктаж по технике безопасности, цели и задачи занятий, темы и материалы работы на занятиях.

Лепка из пластилина Всего - 14 часов, из них теория – 4 часа, практика – 10 часов.

Стартовый уровень: тематические беседы, игры, загадки, лепка простых плоских и объёмных фигурок без использования дополнительной основы.

Базовый уровень: лепка простых плоских и объёмных фигурок с использованием дополнительной основы и без неё, лепка простых картин.

Продвинутый уровень: лепка сложных плоских и объёмных фигурок с использованием дополнительной основы и без неё, лепка картин из пластилина различной степени сложности. Оформление выставки.

Рисование Всего - 8 часов, из них теория – 2 часа, практика – 6 часов

Стартовый уровень: рисование по образцу.

Базовый уровень: рисование простыми линиями с заливанием фона.

Продвинутый уровень: линии сложные в исполнении, детальная прорисовка фона

Бисероплетение Всего - 10 часов, из них теория – 3 часа, практика – 7 часов

Стартовый уровень: Знакомство с техникой и история бисероплетения, инструктаж по правилам безопасной работы с ножницами и проволокой, изготовление основных элементов , оформление простой композиции.

Базовый уровень: изготовление основных элементов, плетение фигурок животных, оформление сложной композиции.

Продвинутый уровень: плетение объёмных фигур из бисера, оформление работы, оформление выставки.

Папье-маше Всего - 6 часов, из них теория – 2 часа, практика – 4 часа

Стартовый уровень: изучение техники изготовления бумажной массы папье-

маше, простые элементы, лепка без использования инструментов, приёмы сушки, раскрашивание высушенных фигурок.

Базовый уровень: простые элементы с использованием заготовки, лепка с использованием различных инструментов, приёмы сушки, раскрашивание высушенных фигурок. Оформление работы.

Продвинутый уровень: сложные элементы, самостоятельное изготовление основы для изделия, лепка с использованием различных инструментов, приёмы сушки, раскрашивание высушенных фигурок, оформление работы, оформление выставок.

Лепка из солёного теста Всего - 4 часа, из них теория – 1 час, практика – 3 часа

Стартовый уровень: беседа о виде деятельности, рецепт приготовления теста, для лепки, простые элементы, лепка без использования инструментов, раскатывание, приёмы сушки и раскрашивание высушенных фигурок

Базовый уровень: простые элементы с использованием заготовки, лепка с использованием различных инструментов, приёмы сушки, раскрашивание высушенных фигурок. Оформление работ.

Продвинутый уровень: сложные элементы, самостоятельное изготовление основы для изделия, лепка с использованием различных инструментов, приёмы сушки, раскрашивание высушенных фигурок, оформление более сложных работ, оформление выставок.

Аппликация из картона и бумаги. Всего - 8 часов, из них теория – 2 часа, практика – 6 часов

Стартовый уровень: тематические беседы, игры, загадки о «волшебных» ножницах. Методика и приёмы вырезания из бумаги и ткани, наклеивание ее по образцу; техника сгибания бумаги, методы и приёмы выполнения простейших фигурок, оформление и показ готовых работ.

Базовый уровень: симметричное вырезания, и вырезание по шаблону, а также наклеивание по образцу, техника сгибания бумаги, методы и приёмы выполнения фигурок. средней сложности, оформление и показ готовых работ.

Продвинутый уровень: создание собственного шаблона для вырезания, создание композиции по собственному эскизу, техника сгибания бумаги, методы и приёмы выполнения фигурок. высокой степени сложности, оформление и показ готовых работ., подготовка выставки.

Роспись по ткани, декор одежды. Всего - 8 часов, из них теория – 2 часа, практика – 6 часов

Стартовый уровень: Знакомство с техникой и историей декора одежды росписью. Инструктаж по правилам безопасной работы с красками, роспись футболки.

Базовый уровень: роспись платья, исполнение простых рисунков по образцу, оформление работы.

Продвинутый уровень: , роспись платья, футболки и кепки, выплетение простых и сложных рисунков по образцу и рисунков по собственному эскизу, оформление работы, оформление выставки.

Роспись работ из папье-маше и солёного теста, рисование Всего - 4 часа, из них теория – 1 час, практика – 3 часа.

Стартовый уровень: роспись работы в один тон с добавлением отдельных элементов.

Базовый уровень: роспись работы в несколько тонов, с прорисовкой отдельных элементов.

Продвинутый уровень: тщательная прорисовка всех имеющихся элементов, оформление выставки готовых работ.

Игровые занятия Всего - 8 часов, из них теория – 0 часов, практика – 8 часов
Практическая работа к праздничным датам: Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 Мая и пр

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Формы занятий	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1	Вводное занятие	беседа	показ рассказ	иллюстрации фотографии схемы, фондовые работы
2	Лепка из пластилина	Беседа. Практическое занятие. Творческая работа.	Рассказ педагога. Показ педагога. Демонстрация образцов	Образцы. Обучающая литература
3	Рисование	Беседа. Практическое занятие. Творческая работа.	Рассказ педагога. Показ педагога. Демонстрация образцов	Образцы. Обучающая литература
4	Бисероплетение	Беседа. Практическое занятие. Творческая работа.	Рассказ педагога. Показ педагога. Демонстрация образцов	Образцы. Обучающая литература

5	Папье-маше.	Беседа. Практическое занятие. Творческая работа.	Рассказ педагога. Показ педагога. Демонстрация образцов. Показ на примере ребёнка.	Образцы.
6	Лепка из соленого теста	Беседа. Практическое занятие. Творческая работа.	Рассказ педагога. Показ педагога. Демонстрация образцов	Образцы. Обучающая литература
7	Аппликации из бумаги и ткани.	Беседа. Практическое занятие. Творческая работа. Игровая форма.	Рассказ педагога. Показ педагога. Демонстрация образцов. Показ на примере ребёнка.	Образцы. Шаблоны Театральный реквизит для игровой формы. Обучающая литература.
8	Роспись по ткани, декор одежды	Беседа. Практическое занятие. Творческая работа.	Рассказ педагога. Показ педагога. Демонстрация образцов. Показ на примере ребёнка.	Образцы.
9	Роспись работ из папье-маше и солёного теста	Консультация Беседа. Практическое занятие. Творческая работа.	Рассказ педагога. Показ педагога. Демонстрация образцов	Образцы. Обучающая литература
10.	Игровые занятия	Беседа. Викторина Конкурс	показ рассказ	иллюстрации фотографии схемы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

1. Гомозова Ю.Б., Гомозова С.А. Праздник своими руками [Текст]. — Ярославль: Академия развития, 2001. — 144с.
2. Как сделать нужные и полезные вещи / Авт. — Е.С. Лученкова [Текст]. — М.: ООО
3. «Издательство АТС»; Минск :Харвест, 2002. — 224с.
4. Книга для девочек [Текст]. — М.: Колос, 1995. — 287 с.
5. Конышева, Н.М. Подарки, сувениры, украшения. Альбом для занятий с детьми 6 — 9 лет дома и в школе [Текст]. — М: Пресс, 1995. — 32с.
6. Копцев В.П. Учим детей чувствовать и создавать прекрасное: Основы объемного конструирования [Текст]. — Ярославль: Академия развития, 2001. — 144с. — (Ребенок: путь к творчеству).
7. Мастерница / Сост. Сокол, И.А. [Текст] — М.: ООО «Изд-во АСТ», 2001. — 431с. — (Женский клуб).
8. Махмутова, Х.И. Мастерим из ткани, трикотажа, кожи [Текст]. — М.: Школьная пресса, 2004. — 64с. («Школа и производство. Библиотека журнала». Вып. 16)
9. Нагибина, М.И. Плетение для детворы из ниток, прутьев и коры. Популярное пособие для родителей и педагогов [Текст]. — Ярославль: «Академия развития», 1997. — 224с. — (Серия: «Вместе учимся мастерить»).
10. Перевертень, Г.И. Самоделки из разных материалов: Кн. для учителя начальных классов по внешкольной работе [Текст]. — М.: Просвещение, 1985. — 112с.
11. Рукоделие в начальных классах: Кн. для учителя по внешкольной работе / А.М. Гукасова, Е.И. Мишарева, И.С. Могилевская и др. [Текст]. — М.: Просвещение, 1984. — 192с.
12. Румянцева, Е.А. Украшения для девочек своими руками [Текст]. — М.: Айрис-пресс, 2005. — 208с. — (Внимание: дети!).
13. Сувениры — самоделки / Авт.—сост. Л.Н. Лосич [Текст]— Мн.: «Элайда», 1998. — 224с.

14. Тарловская, Н.Ф., Топоркова, Л.А.
Обучение детей дошкольного возраста конструированию и ручному труду: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей .
15. М. Просвещение: Владос, 1994. — 216с.
16. Утц, А. Учимся мастерить. 100 потрясающих игр и поделок / Пер. с нем. И.Гиляровой. — М.: Изд-во Эксмо, 2002. — 128с.
17. Цамуталина, Е.Е. 100 поделок из ненужных материалов [Текст]. — Ярославль:
18. «Академия развития», 1999. — 192с. — (Серия: «Умелые руки») *Работа с бумагой, картоном, фольгой*
1. Агапова, И.А., Давыдова, М.А. Поделки из фольги: Методическое пособие для ДОУ и начальной школы [Текст]. — М.: Изд. «Сфера», 2003. — 128с. — (Серия «Вместе с детьми»)
2. Выгонов, В.В. Изделие из бумаги [Текст]. — М. Изд. дом МСП, 2001. — 128с.
3. Горичева, В.С., Филиппова, Т.В. Мы наклеим на листок солнце, небо и цветок Ярославль: Академия развития, 2001. — 96с. — (Лучшие поделки)
4. Гусакова, М.А. Аппликация [Текст]. — М.: Просвещение, 1987. — 128с.
5. Долженко, Г.И. 100 поделок из бумаги [Текст]. — Ярославль: Академия развития,
1999.
6. 144с. — (Серия: «Умелые руки»)
7. Мейстер, Н.Г. Бумажная пластика. — М.: ООО «Издательство Астрель», 2001. — 64с.
8. Румянцева, Е.А. Праздничные открытки [Текст]. — М.: Айрис — пресс, 2005. — 176с.
9. (Внимание: дети!)
10. Поделки из пластикового материала
11. Оригинальные украшения: Техника. Приемы. Изделия / Пер. с ит. Н.Сухановой; лит. Обработка И. Ермаковой [Текст]. — М.: Аст—Пресс, 2001. — 160с. — (Энциклопедия) *Работа с волокнистым материалом. Мандала плетение.*
1. Браницкий, Г.А. Стильный интерьер своими руками. Картины из ниток [Текст]. — Кызыл: ООО «Изд-во АСТ», 2005.
2. Гусарова, Н.Н. Техника изонити для дошкольников: Методическое пособие — СПб — СПб
3. Леонова, О.В. Рисуем кистью: Ажурные картинки — СПб.: Изд. дом «Литера», 2005. — 128с. — (Серия «Детское творчество»)
4. Работа с солёным тестом. Лепка
5. Данкевич, Е.В. Лепим из соленого теста — СПб : Изд. дом «Кристалл», 2001. 192с.
6. Кискальт, И. Соленое тесто. Пер. с нем. — М.: Информационно издательский дом
«Профиздат», 2002. (Серия «Увлекательное моделирование»).
7. Кискальт, И. Соленое тесто / Пер. с нем. — М.: Аст—Пресс книга, 2003. - 144с.- (Золотая библиотека увлечений)
8. Синеглазова, М.О. Удивительное солёное тесто — М.: Изд. дом МСП, 2005. -128 с.
9. Соленое тесто: украшения, сувениры, поделки— М.: Изд-во ЭКСМО, 2003. -128с. *Работа с папье — маше*
1. Бельтюкова, Н., Петров, С., Кард, В. Учимся лепить: Папье—маше. Пластилин М.: Изд-во «Эксмо-пресс», 2001. — 224с.

Для обучающихся:

1. Голова А.М. Наши руки не для скуки — М.: Росмен, 1997.
2. Фиона У. Большой подарок для девочек.— М.: Росмэн-Пресс, 2013.
3. Григорьева А. «Золотая книга рукоделий» - М.: Белый город, 2008.
4. Пластилиновые фигурки животных. — М.: Эскимо; Донецк: СКИФ, 2011. 64с.: ил.-

(Азбукарукоделия).

Для родителей (законных представителей):

1. Горичева В.С. Филиппова Т.В. “Мы наклеим на листок солнце , небо и цветок. Лучшие поделки – Ярославль: Академия развития, 2001.
2. Трофимова М.В. И учёба и игра. Изобразительное искусство - Ярославль: Академия развития, 2007 г.

Интернет-ресурсы

1. Психология обучения рисованию: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.7ya.ru/article/Psihologiya-obucheniya-risovaniyu/>
2. Развитие творческих способностей младших школьников на уроках декоративно- прикладного искусства: [Электронный ресурс].
3. URL: <http://festival.1september.ru/articles/214267/>
4. Диагностика уровня сформированности навыков рисования: URL: <http://nsportal.ru/shkola/izobrazitelnoe-iskusstvo/library/2012/10/20/diagnostika-urovnya-sformirovannosti-navykov>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2025-2026 учебный год
детского объединения «Я всё смогу»

Педагог доп. образования Жоржина Ю.С.

Группа № 1

Год обучения 1

Количество учебных недель с 09.09.2025 по 25.05.2026

Всего учебных недель: 36 недель

Количество часов в неделю: 2

Количество занятий в неделю: 1

Праздничные дни, выпадающие на период реализации АДОП: 4 ноября, 31 декабря, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая.

№ п/п	Дата проведения занятия		Содержание занятия	Кол- во часов
	Число	Месяц		
1	09.09.25		Вводное занятие, знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. и организации рабочего места.	2
2	16.09.25		Основы лепки из пластилина. Знакомство с материалом	2
3	23.09.25		Простые формы и объёмные предметы из пластилина	2
4	30.09.25		Лепка овощей и фруктов из пластилина	2
5	07.10.25		Творческое занятие «Фантазии из пластилина»	2
6	14.10.25		Выполнение портретов животных из пластилина	2
7	21.10.25		Пластилинография «Осенний натюрморт»	2
8	28.10.25		Повторение пройденного материала по теме лепка из пластилина.	2
9	07.11.25		Первые шаги в рисовании. Общие принципы	2
10	11.11.25		Акварель и гуашь. Особенности художественных красок	2
11	18.11.25		Рисование «Любимой мамочки портрет»	2
12	25.11.25		Натюрморты простыми формами	2
13	02.12.25		Бисероплетение. Начало знакомства с техникой	2
14	09.12.25		Основополагающие элементы бисероплетения	2
15	16.12.25		Самостоятельное создание простых узоров из бисера	2
16	23.12.24		Игровое занятие «Здравствуй новый год!»	2
17	13.01.26		Начало нового года! Январские каникулы и вдохновение бисероплетения	2
18	20.01.26		Бисероплетение по схемам.	2
19	27.01.26		Отработка приёмов папье-маше. Модели игрушек	2
20	03.02.26		Сложные изделия из папье-маше	2
21	10.02.26		Творческое занятие «Украсим игрушку»	2
22	17.02.26		Игровое занятие «Масленица». История масленицы. Изготовление чучела масленицы из бумажных салфеток и ниток. игры.	2
23	24.02.26		Игровое занятие «Защитники Отечества»	2
24	03.03.26		Солёное тесто. Основы технологии изготовления изделий	2
25	10.03.26		Лепка декоративных предметов из солёного теста	2
26	17.03.26		Роспись готовых изделий из солёного теста	2
27	24.03.26		Аппликация. Использование различных материалов	2
28	31.03.26		Создаём декоративные панно методом аппликации	2
29	07.04.26		Шедевры от руки: роспись тканей своими руками. Знакомство с техникой и историей декора одежды росписью. Инструктаж по правилам безопасной работы с красками. Роспись футболки/кепки/ платья	2
30	14.04.26		Творческая игра-занятие «Украшаем одежду вместе»	2

31	21.04.26	Роспись работ из папье-маше и солёного теста	2
32	28.04.26	Аппликация «Голубь мира»	2
33	05.05.26	Аппликация «Открытка ко Дню победы»	2
34	12.05.26	Продолжение работы .Роспись футболки/кепки/ платья	2
35	19.05.26	Продолжение работы .Роспись футболки/кепки/ платья	2
36	25.05.26	Итоговое занятие в игровой форме.	2
Итого:			72

[illegible]

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

**Рекомендации педагогам и родителям обучающегося
по АДОП «Я всё смогу» для формирования исследовательских навыков и умения
самостоятельно получать знания**

1. Не занимайтесь наставлениями, помогайте детям действовать независимо, не давайте прямых инструкций, относительно, чем они должны заниматься.
2. Не сдерживайте инициативы детей и не делайте за них то, что они могут сделать самостоятельно.
3. Научите ребенка прослеживать межпредметные связи и использовать знания, полученные при изучении других предметов.
4. Приучайте детей к навыкам самостоятельного решения проблем, исследования и анализа ситуаций.
5. Используйте трудные ситуации, возникшие у детей в школе или дома, как область приложения полученных навыков в решении задач.
6. Помогайте детям научиться управлять процессом усвоения знаний.
7. Подходите ко всему творчески.

Схема самоанализа обучающегося

ФИО _____ возраст _____

Какие цели я ставил перед собой в начале года?

Какие действия я спланировал для достижения цели?

Удалось ли мне реализовать задуманное?

Чему научился? Что необходимо ещё сделать?

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель: развитие интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализации и адаптации в обществе.

Задачи: воспитание любви к родному краю, формирование гражданского самосознания, ответственности за судьбу Родины; воспитание нравственности на основе народных традиций; развитие творческих, познавательных способностей учащихся; формирование самосознания, становление активной жизненной позиции, формирование потребности к саморазвитию, способности успешно адаптироваться в окружающем мире; создание условий для сохранения здоровья, физического развития. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

детское объединение «Я всё смогу»

Название мероприятия	Количество участников (если персональные выставки – ФИО обучающихся)	Кол-во и ФИО привлеченных родителей	Ответственный за мероприятие	Дата и время проведения	Место проведения
СЕНТЯБРЬ					
Игра «Знакомство» Знакомство с детьми, установление дружеских взаимоотношений в коллективе	1-15		Жоржина Ю.С.	09.2025	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Экскурсия по «Дворцу Творчества»	1-15		Жоржина Ю.С.	09.2025	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Выставка «Новые Друзья»	15		Жоржина Ю.С.	09.2025	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
ОКТАБРЬ					
День пожилого человека	15		Жоржина Ю.С.	10.2025	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
«Букет любимому учителю»	15		Жоржина Ю.С.	10.2025	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Посещение музея «Выборгский замок»	15		Жоржина Ю.С.	10.2025	музей «Выборгский замок»

«Посвящение в Круговцы»	15		Жоржина Ю.С.	10.2025	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Выставка работ из природных материалов «Я люблю природу»	15		Жоржина Ю.С.	10.2025	«Дворец творчества» ул. Приморская, д.34
НОЯБРЬ					
Беседа «День народного единства»	15		Жоржина Ю.С.	11.2025	«Дворец творчества» ул. Приморская, д.34
«Любимой мамочки портрет» Выставка рисунков.	15		Жоржина Ю.С.	11.2025	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Конкурс посвященный дню матери «Я люблю лепить»	15		Жоржина Ю.С.	11.2024	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Выставка творческих работ «Подарок для Мамы»	15		Жоржина Ю.С.	11.2024	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
ДЕКАБРЬ					
Игра по безопасности жизнедеятельности «Что такое хорошо, а что такое плохо?»	15		Жоржина Ю.С.	12.2025	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Подготовка к конкурсу «Спорт-альтернатива вредным привычкам»	15		Жоржина Ю.С.	12.2025	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Выставка творческих работ «Здравствуй Новый год!»	15		Жоржина Ю.С.	12.2025	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Совместное игровое мероприятие с обучающимися других детских объединений «Новый год у ворот»	15		Жоржина Ю.С.	12.2025	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34

Новогодняя ёлка	15		Жоржина Ю.С.	12.2025	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
ЯНВАРЬ					
Подготовка и участие в конкурсе «Неопалимая Купина»	15		Жоржина Ю.С.	01.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Подготовка и участие в конкурсе «Дорога Безопасности», «Дорога и мы»	15		Жоржина Ю.С.	01.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Беседа «27 января день полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады».	15		Жоржина Ю.С.	01.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
ФЕВРАЛЬ					
«День святого Валентина». Изготовление валентинок	15		Жоржина Ю.С.	02.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
«День защитника Отечества». Беседа.	15		Жоржина Ю.С.	02.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д.34
«День защитника Отечества». Выставка творческих работ.	15		Жоржина Ю.С.	02.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
МАРТ					
Праздничное мероприятие «Масленица»	15		Жоржина Ю.С.	03.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
«Масленица»М/К изготовление чучела Масленицы”	15		Жоржина Ю.С.	03.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
«Международный женский день» Беседа о празднике, изготовление подарков и открыток.	15		Жоржина Ю.С.	03.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Выставка работ «Международный женский день»	15		Жоржина Ю.С.	03.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34

Выставка творческих работ «Весна»	15		Жоржина Ю.С.	03.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
АПРЕЛЬ					
Выставка творческих работ «Весеннее настроение»	15		Жоржина Ю.С.	04.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
М/К «Способы окрашивания и декорирования пасхальных яиц»	15		Жоржина Ю.С.	04.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
«Пасха» Выставка творческих работ.	15		Жоржина Ю.С.	04.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Акция «Подарок для ветерана»	15		Жоржина Ю.С.	04.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
МАЙ					
«День Победы». Презентация, беседа.	15		Жоржина Ю.С.	05.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Выставка рисунков и творческих работ ко Дню Победы.	15		Жоржина Ю.С.	05.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34
Экскурсия в парк «Монрепо»	15		Жоржина Ю.С.	05.2026	парк «Монрепо»
Выставка творческих работ по итогам года.	15		Жоржина Ю.С.	05.2026	«Дворец творчества» ул. Приморская, д. 34

Артикуляционная гимнастика

Выполнение артикуляционных упражнений полезно вне зависимости от возраста, т.к. четкая артикуляция – это неизменная составляющая хорошей дикции. Проведение этих занятий для детей с нарушениями звукопроизношения – это уже необходимость. Гимнастика подготавливает артикуляционный аппарат ребенка к правильной постановке звуков.

Гимнастика состоит из:

- Статических упражнений. Они направлены на удержание губ, языка и щек в правильном положении. Помогают укрепить мышцы артикуляционного аппарата.
- Динамических упражнений. Они развивают гибкость, подвижность и другие навыки, необходимые для четкой речи. Результат достигается при помощи регулярных занятий, подразумевающих многократные повторения отдельных положений.

Комплекс упражнений для языка

Комплекс артикуляционной гимнастики отличается спецификой проводимых упражнений, которые зависят от возраста ребенка.

Используются следующие динамические упражнения для языка:

- «Змейка». Ребенок должен высунуть язык вперед максимально дальше. При этом нужно сделать его узким, чтобы он стал похож на маленькую «змейку».
- «Часы». Предполагает имитацию часового маятника. Нужно приоткрыть рот, затем кончиком языка касаться то левого, то правого уголка.
- «Качели». Занятие напоминает предыдущее, но направление движений меняется – напряженный язык нужно поднимать и опускать вниз, имитируя качели.
- «Катушка». Нужно открыть рот, кончик языка упереть в нижние резцы. Боковые края прижимаются к верхним коренным зубам. Широкий язык выдвигать вперед, затем убирать вглубь рта.
- «Лошадка». Язык присасывается к нёбу. Далее нужно цокать им сильно и медленно.
- «Варенье». Нужно поочередно облизывать языком верхнюю и нижнюю губу.

Статические упражнения:

- «Бегемот». Нужно расслабить язык, уложив его на нижнюю губу. Необходимо попеременно открывать и закрывать рот, при этом язык должен находиться в одном и том же положении.
- «Птенец». Нужно широко открыть рот, при этом язык должен быть расслаблен.
- «Грибочек». Открыть рот, после чего присосать язык к верхнему нёбу.

Комплекс упражнений для губ

Следующие упражнения для губ можно проводить как на занятиях с логопедом, так и самостоятельно с ребенком в домашних условиях:

- «Улыбка». Нужно растянуть губы в улыбке, при этом не обнажая зубы.
- «Бублик». Губы округлены, немного вытянуты вперед. Через образовавшийся «бублик» должно быть хорошо видно сомкнутые зубы.
- «Трубочка». Губы нужно вытянуть вперед в форме трубочки. Есть похожее занятие «Пятачок», которое также подразумевает вытягивание губ трубочкой, но здесь уже нужно вращать ими по кругу.

Для развития мышц щек

Упражнений достаточно много, поэтому опишем некоторые из них:

- «Сытый хомячок». Нужно набрать полный рот воздуха. Далее надуваются щеки и удерживаются в таком положении. Можно надувать поочередно левую и правую щеку.
- «Голодный хомячок». Щеки втягиваются внутрь. На первых занятиях можно помогать ребенку руками.
- «Шарик». Щеки надуваются, потом нужно слегка ударить по ним кулачками.

Для мышц мягкого нёба и глотки

Регулярно нужно выполнять следующие упражнения:

- «Зёвушка». Представляет собой обычное позевывание, при этом нужно шумно втягивать воздух.
- «Полоскание». Нужно запрокинуть голову назад и имитировать полоскание горла.
- Резкое отрывистое произношение звуков «а-а-а», «э-э-э»

Пальчиковая нейрогимнастика

Главный принцип пальчиковой нейрогимнастики — идти от простого к сложному. Не спешите делать упражнение идеально и быстро. Как только начинает получаться без ошибок, ускоряйте темп. Для удобства упражнения расположены в порядке усложнения. Перед тренировкой нужно «разбудить» мозг. Потрите ладошки между собой так, будто вы находитесь в холодном помещении и пытаетесь согреться. Далее растирайте пальцы от основания к кончикам.

Лёгкие упражнения:

Камень — утка

1. Сожмите одну руку в кулак — это «камень».
2. Согните запястье другой руки в форме буквы «г» — это «утка. Утка и камень смотрят друг на друга.
3. Меняйте положение рук сначала медленно, затем ускоряйте движения.

Колечки

1. Образуя кольцо, поочерёдно соединяйте большой палец руки с указательным, средним и так далее.
2. Повторите то же самое в обратном порядке: от мизинца к указательному пальцу.
3. Выполняйте упражнение сначала каждой рукой по отдельности.
4. Теперь двумя руками синхронно.
5. Выполняйте упражнение двумя руками асинхронно.

Кулак — ребро — ладонь

1. Положите ладонь на стол.
2. Сожмите ладонь в кулак.
3. Поставьте открытую ладонь ребром на стол.
4. Повторяйте эти положения 8–10 раз сначала каждой рукой по отдельности, затем обеими руками вместе.

Лягушка

1. Положите руки на стол.
2. Одну руку сожмите в кулак, другую положите ладонью вниз.
3. Меняйте положение рук. Сначала выполняйте упражнение медленно, затем быстрее.

Упражнения средней тяжести:

Ухо — нос

1. Возьмитесь левой рукой за кончик носа.
2. Правой — за левое ухо.
3. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и поменяйте местами положение рук.

Спички

1. Сожмите руки в кулаки, оставив на левой руке вытянутым указательный палец, а на правой мизинец.
2. Сделайте ладошками один хлопок, а затем измените положение пальцев.
3. Снова выполните хлопок. И так по кругу.

Боксёр

1. Поместите прямую ладонь правой руки под подбородок.
2. Левую руку сожмите в кулак и вытяните перед собой на уровне груди.
3. Теперь меняйте положение рук местами. И так по кругу.

Класс — окей

1. Изобразите правой рукой «класс», а левой — «окей»: указательный и большой палец соедините в кольцо, остальные поднимите вверх и растопырьте.

2. Меняйте фигуры на обеих руках асимметрично.

Сложные упражнения:

Обнимашки

1. Скрещивайте пальцы между собой, как показано на картинке.
2. Двигайтесь поочерёдно от большого пальца к мизинцу.
3. Теперь в обратную сторону.

Заяц — лиса

1. Поднимите вверх средний и указательный пальцы левой руки, остальные прижмите большим пальцем к ладони — это «заяц».
2. На правой руке поднимите вверх указательный палец и мизинец, остальные прижмите к ладони — это «лиса»
3. Поменяйте фигуры: на одной руке — «заяц», на другой — «лиса», и наоборот.

Крабики

1. Соедините на левой руке указательный и средний пальцы и отдельно безымянный и мизинец.
2. На правой руке соедините безымянный и средний пальцы, а указательный и мизинец максимально отставьте в стороны.
3. Меняйте положения на руках асимметрично.