ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ОТРАДНЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
СТАНИЦЫ УДОБНОЙ

Принята заседании
педагогического совета
от «__» _____ 20___ г.
Протокол № _____

м. п.

Утверждаю:
Директор МБОУДО ЦДТ ст. Удобной
_____ Ю. Ф. Никольская
«___» _____ 20_____ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРОЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Компьютерная графика»

Уровень программы: *базовый*
Срок реализации программы: *1 год (144 ч)*
Возрастная категория: *от 8 до 17 лет*
Состав группы: *до 12 человек*
Форма обучения: *очная*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется на бюджетной основе (социальный заказ)
ID — номер Программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Чернобривец Василий Иванович,
педагог дополнительного образования

ст. Удобная, 2025

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы: объём, содержание, планируемые результаты»
1. Пояснительная записка 3
1.1. Направленность ДООП 5
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительная особенность 5
1.3. Адресат программы 7
1.4. Уровень ДООП 7
1.5. Объем и сроки, этапы реализации программы 7
1.6. Формы и режимы обучения 7
1.7. Особенности организации образовательного процесса 8
1.8. Цели и задачи программы 8
1.9. Учебный план 9
1.10. Содержание учебного плана 11
1.11. Планируемые результаты 15

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»
2.1. Календарный учебный график 16
2.2. Условия реализации программы 21
2.3. Формы аттестации 22
2.4. Оценочные материалы 23
2.5. Методические материалы 24

Раздел 3. «Воспитательная деаятельность»
3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания 26
3.2. Формы и методы воспитания 26
3.3. Условия организации и анализ результатов воспитания 26
3.4. Календарный план воспитательной работы 27

Список литературы 29

Приложения 30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Сегодня компьютер прочно входит в повседневную жизнь учащихся, широко применяется как техническое средство обучения в учебном процессе. Его применение повышает мотивацию к обучению. Научившись работать с универсальными компьютерными программами, учащиеся могут в дальнейшем самосовершенствоваться свои знания и опыт, осваивая специализированные программы и их применение в образовательной области, а также в творческой проектной деятельности.

Занятия рисованием на компьютере развивают художественный вкус и культуру, умение видеть красивое в окружающей жизни. Однако с использованием компьютера возникает ряд проблем – это использование компьютера как источник развлечения. Многие дети просто не знают, как использовать компьютер во благо для своего развития. Именно поэтому предложенная программа курса компьютерной графики, моделирования и дизайна направлена на расширение представлений у учащихся о возможностях использования компьютера для своего творческого самовыражения. Художественно-эстетическому развитию детей, работающим на компьютере, способствует умение работать с текстовыми и графическими редакторами. Владея знаниями, умениями и навыками специальных программ, выполняющих функцию рисунков на компьютере, каждый учащийся сможет расширить свой творческий потенциал, в дальнейшем принимать участие в инновационных проектах, творческих конкурсах, фестивалях технической и художественной направленности.

ДООП «Компьютерная графика» разработана и составлена в соответствии с общей концепцией воспитания, на основе нормативных документов, с учетом современных методик и форм обучения:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

4. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

5. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;

6. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

8. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024 г. № 145;

9. Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

10. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3 894-р;

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

13. Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 года № 1678;

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

16. Письмо Министерство просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;

17. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

18. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации

независимой оценки качества дополнительного образования»).

19. Устав и локальные акты МБОУДО ЦДТ ст. Удобной.

Программа формирует представление о компьютерной графике, как динамично развивающейся области информационных технологий. При составлении программы «Компьютерная графика» была рассмотрена литература данного профиля, образовательные программы и учебники по информатике и ИКТ. В модифицированной дополнительной общеобразовательной программе учтен опыт педагога дополнительного образования Васильевой С. В. (общеобразовательная программа «Компьютерная графика и дизайн» г. Ярославль).

Учитывая накопленный педагогический опыт и личные наработки, учебный материал в дополнительной программе составлен и адаптирован с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки обучающихся. Учебный раздел об истории мультипликации, о советской мультипликации обработан и составлен из информационного источника сайта http://www.sovetmult.ru/izvestnie/, http://www.animator.ru/, а так же из литературных источников (кн. Халатова Н.В. «Мы снимаем мультфильмы»).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Компьютерная графика» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологии и социальной сферы.

Учебный материал программы направлен на личностное развитие, выявление и поддержку талантливых учащихся, на позитивную социализацию и профессиональное самоопределение.

1.1. ***Техническая направленность*** программы предполагает область изучения технического творчества, формирует одновременно художественные и конструктивно-технические способности обучающихся. Программа ориентирована на изучение стандартных графических приложений Microsoft Paint, Microsoft 3D Paint, GIMP, а также Microsoft Word и Microsoft Power Point в рамках их широкого использования, а также с применением специальных профессиональных возможностей при создании компьютерной графики, в моделировании, в дизайне. Данная программа предполагает творческую работу как составляющую. Таким образом, изобразительное искусство – мультипликация, позволяет объединить техническую и художественную направленности и внести более эффектный, насыщенный, интересный, индивидуально-ориентированный подход в учебно-образовательный процесс. Быстрое развитие цифровых технологий и ранняя увлеченность современных детей в использовании различных гаджетов, сделало доступным применение «средств» мультипликации в художественном образовании. На занятиях возможно применение планшетов с установленным графическим редактором Pocket Paint, Easy Paint Tool SAI, Adobe Photoshop.

1.2. Актуальность данной программы заключается в необходимости знаний современного компьютеризированного мира, цифровых информационных, мультимедийных технологий. Знания, умения и способы работы с компьютерной графикой, конструирование веб-сайтов, являются элементами информационной компетенции, одной из ключевых сегодняшних школьников. Учащиеся приобретают необходимые навыки, как для простой обработки фотографии, так и создания собственной визитки, плаката, презентации, анимированного рисунка. Кроме того, они познают изнутри различные профессии, что поможет определиться с профессиональной сферой деятельности в будущем.

Новизна данной программы в том, что учебная деятельность учащихся в области технического творчества начинается с ознакомления и овладения начальных знаний работы с компьютером.Компьютерные понятия вводятся во время выполнения практических работ учащимися. Возрастает интерес и потребность в новых знаниях программ с применением своих конструктивно-технических способностей, что дает возможность умело применять различные программы в зависимости от поставленной цели.

С помощью ознакомления с компьютерными программами для рисования, процесс обучения данной программы предусматривает *уникальную* возможность - создание мультфильмов с персонажами по собственным сюжетам, начинающим любой категории. Научившись рисовать, добавлять изображения и фоны в растровых и векторных программах Paint, 3D Paint, Paint.NET, CorelDRAW, GIMP, PowerPoint, ЛогоМиры учащиеся в дальнейшем имеют возможность создавать анимационные фильмы, добавив звуковые файлы в фоторедакторах и видеоредакторах Windows Media Player, Windows Live Movie Maker, Movavi Слайдшоу, Sony Vegas Pro, ФотоШОУ PRO, ВидеоМОНТАЖ, Видео МАСТЕР и др. Овладевая техническими знаниями, учащиеся одновременно узнают об истории мультипликации, о творческом процессе создания анимационного фильма, о том, как живут в нем герои, как можно «оживить» картинки.

Учреждение дополнительного образования, имея возможность реализации дополнительной общеразвивающей программы «Компьютерная графика, моделирование и дизайн», даёт уникальную возможность совместить в учебном процессе две разные дисциплины: техническую и художественную, учитывая интерес детей к компьютерному творчеству и заинтересованность родителей в изучении детьми компьютерных программ.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы построено таким образом, что учащиеся знакомятся с основными компьютерными программами, а также программами графической векторной и растровой графики для возможности их дальнейшего широкого использования в области компьютерной графики, моделирования, дизайна. Полученные знания учащиеся могут использовать при изучении школьных предметов: рисовании, черчении, биологии, математики и др. Предоставляются широкие возможности для самовыражения средствами компьютерной графики, демонстрация своих инновационно-технических

разработок в докладе, реферате, мультимедиа-презентации. В процессе обучения дети развивают свое пространственное мышление, формируют исследовательские умения и умения принимать оптимальные решения, что в дальнейшем может способствовать профессиональному самоопределению. Исходя из индивидуальных склонностей, возможностей и образовательных потребностей программа предусматривает индивидуальный подход к каждому учащемуся через отслеживание динамики его личностного развития (освоение информационных технологий и выполнение творческих работ).

Отличительные особенности программы от уже существующих в том, что она дает учащимся комплексное понимание компьютерной графики, как вида искусства, учит совмещать возможности растровых, векторных и других программ. Данная общеобразовательная программа открывает возможности изучения различных компьютерных программ, решая разнообразные задачи при максимальной реализации и развитии творческих способностей учащихся.

Программу отличает сочетание теоретической и практической направленности, творческий поиск, научный и современный подход, внедрение новых оригинальных методов и приемов обучения. При изучении различных техник выполнения работ, учащиеся знакомятся с работами художников, современных дизайнеров, аниматоров.

При реализации программы возможно сетевое взаимодействие в рамках проведения совместных специализированных мероприятий. Сетевыми партнерами являются образовательные организации, с которыми заключен договор о сотрудничестве.

Виды проведения сетевого взаимодействия:

- семинары;
- мастер-классы;
- образовательные проекты;
- консультации и т.д.

Социально-экономический эффект программы

Социально-экономический эффект от реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Компьютерная грамотность» включает в себя несколько аспектов:

1. Развитие компьютерной грамотности обучающихся повышает их интерес к науке и технике, что способствует формированию будущих кадров в сфере высоких технологий.
2. Программа способствует расширению представлений об информационном пространстве, защите персональных данных, соблюдению приватности в социальных сетях и т.д. развитию пространственного мышления, креативности, развивает умение работать в команде.

1.3. Адресат программы. Принимаются дети в возрасте от 8 до 17 лет без специальных знаний и требований к предварительной подготовке, имеющие интерес к техническому творчеству (рисование, моделирование, дизайн, анимация, видеомонтаж, программирование и др.).

Данная программа может быть вариативной и предполагает возможность работы, как с обычными детьми, так и с детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми инвалидами, которым рекомендовано заниматься в группах с обычными детьми.

В программе также предусмотрено участие талантливых (одарённых, мотивированных) и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Для этих учащихся предусматривается выбор индивидуальной образовательной траектории в соответствии со степенью работоспособности и интересами каждого учащегося. (Приложение 1)

Условия приема детей: запись осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/

1.4. Уровень программы **базовый**. Базовый уровень расширяет спектр специализированных знаний и практических навыков, формирует базу основных технических умений для самостоятельной творческо-продуктивной деятельности. На этом этапе проходит ознакомление с программами для создания более сложной анимации. Вся деятельность заключается в создании своих проектов различной направленности – от графического дизайна, до фоторедактирования, создания иллюстраций, веб-изображений и полиграфической продукции.

1.5. Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы рассчитаны на один учебный год 144 ч., 36 учебных недель.

1.6. Формы обучения, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Форма организации работы – групповая, используется дифференцированно-индивидуальный подход в практической деятельности за компьютером (работа в парах; работа в малых группах). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Всего 144 ч. Группа состоит из 10 – 14 человек (в зависимости от комплектации кабинета оснащением). Занятия проводятся в группах не менее 10 человек.

Дистанционная форма обучения – 2 раза в неделю два занятия с перерывом 10 минут продолжительность 15 – 20 минут. Сокращение режима занятий с учетом использования технических средств обучения (при необходимости) согласно рекомендациям СанПин.

1.7. Особенности организации образовательного процесса. Интеллектуальные возможности учащихся 8 лет во многом отличаются от детей 17 лет. Педагогический подход учитывает вариативные возможности программы, т.к. необходимо адаптировать сложный материал к данному (младшему школьному) возрасту. Учащиеся среднего и старшего школьного возраста, как правило, с достаточной базовой подготовкой и запросами «научиться рисовать на компьютере в более сложных профессиональных редакторах».

Группа формируется из учащихся одного, или разных возрастов, учитывая младший и средний состав. На занятиях применяется *технология личностно-ориентированного* обучения с целью раскрытия возможностей каждого, для организации в дальнейшем совместной познавательной, творческой деятельности (создание коллективной работы). В процессе занятий идет работа над развитием интеллекта, мелкой моторики, творческих задатков, логического и пространственного воображения, мышления. Знание индивидуальных особенностей учащихся позволяет эффективно использовать *стимулирующее* влияние коллектива на учебную деятельность каждого ребенка. Неоспоримым преимуществом занятия, является возможность соединения фронтальных и групповых форм обучения (мастер класс, тематическая мастерская, в том числе работа над сценарием, распределение ролей по изготовлению героев мультфильма, реквизитов, озвучиванию, защите проектов). При организации образовательного процесса широко используются разнообразные традиционные и не традиционные формы проведения занятий: практическое занятие, занятие-консультация, занятие ролевая игра, занятие-презентация, виртуальное путешествие, квесты, выставки, конкурсы.

Организация образовательного процесса так же соответствует *технологии проблемного обучения* (обучение критическому мышлению, приобретение опыта исследовательской деятельности, поиск собственных личностных смыслов). Методами обучения, в основе которых лежит способ организации занятия, являются частично-поисковые, исследовательские методы обучения. Применение методов репродуктивной деятельности на практических занятиях позволяет существенно повысить мотивацию учащихся, организовать их творческую и исследовательскую работу, развивать творческие способности, математическое и логическое мышление: черчение фигур, дизайн местности-макет, графическое рисование на бумаге, конструирование, моделирование, аппликации из различных материалов, декорирование и др.

1.8. Цель программы: создание условий для личностного творческого развития, формирования конструктивно-технического мышления через освоение современных компьютерных технологий, различных видов анимации.

Задачи:

Предметные:

1. Развитие интереса к компьютерным технологиям, овладение практическими навыками работы в растровых и векторных графических редакторах, трехмерного моделирования, создание сайтов.
2. Обучение основам анимации, приобщение к процессу создания мультфильма (изобразительная грамотность, цветовидение и композиция).
3. Расширение познаний профессиональной ориентации, теоретическое и практическое ознакомление с инженерно-техническими

профессиями.

Личностные:

1. Формирование коммуникативных навыков, создание комфортной творческой обстановки в коллективе. Повышение уровня общительности и уверенности в себе, самостоятельности при выполнении проектных работ, умения анализировать объекты, выделять главное.
2. Формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию.
3. Формирование эстетического восприятия окружающего мира и привитие дизайнерских, художественных навыков, конструктивно-технических способностей на уровне практического применения.

Метапредметные:

1. Освоение способов решения проблем творческого, конструктивнотехнического и поискового характера (активно использовать информационные и коммуникационные средства технологий для решения познавательных задач).

2. Умение применять знания и умения в информационной среде.

Расширить представления об основных областях применения компьютерной графики, моделирования и дизайна для их успешной социализации и профподготовки.

1.9. Учебно-тематический план

№	Разделы	Количество часов			Формы учебных аттестаций/ контроля
		Всего	Теоретических	Практических	
1.	**Вводное занятие**	2	2	-	Опрос
I. Основы изображения					
2.	Методы представления графическихизображений	16	4	12	Опрос, тест
3.	Цвет в компьютерной графике	16	12	4	Тест, творческое задание
4.	Форматы графических файлов	14	4	10	Опрос, тест
II. Программы векторной и растровой графики					
5.	**Создание иллюстраций**				Тест, творческое задание
5.1.	Введение в программу Corel Draw	4	2	2	
5.2.	Рабочее окно программы Corel Draw	4	2	2	
5.3.	Основы работы с объектами	4	2	2	
5.4.	Закраска рисунков	4	2	2	
5.5.	Вспомогательные режимы работы	4	2	2	
5.6.	Создание рисунков из кривых	6	2	4	

5.7.	Методы упорядочения и объединения объектов	4	2	2	
5.8.	Эффект объёма	6	2	4	
5.9.	Перетекание	4	2	2	
5.10	Работа с текстом	4	2	2	
5.11	Сохранение и загрузка изображений в Corel Draw	4	2	2	
6.	**Монтаж и улучшение изображений**				Тест, творческое задание
6.1.	Введение в программу Gimp	4	2	2	
6.2.	Рабочее окно программы Gimp	4	2	2	
6.3.	Выделение областей	6	2	4	
6.4.	Маски и каналы	6	2	4	
6.5.	Коллаж. Основы работы со слоями	4	2	2	
6.6.	Рисование и раскрашивание	4	2	2	
6.7.	Тоновая коррекция	6	2	4	
6.8.	Цветовая коррекция	6	2	4	
6.9.	Работа с контурами	6	2	4	
6.10	Создание рисунков	4	2	2	
7.	**Итоговое занятие**	2	2	-	Выставка
Всего		144	58	86	

1.10. Содержание учебного плана.

В программе «Компьютерная графика» рассматриваются:

- Основные вопросы создания, редактирования и хранения изображений;
- Особенности работы с изображениями;
- Методы создания иллюстраций в векторных программах.

Для создания иллюстраций используется векторная программа CorelDRAW, а для редактирования изображений и монтажа фотографий – растровая программа GIMP.

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с образовательной программой. Правила техники безопасности и поведения в кабинете информатики и вычислительной техники.

1. Основы изображения.

2. Методы представления графических изображений

Теория: Растровая графика. Достоинства и недостатки растровой графики. Векторная графика. Достоинства векторной графики. Недостатки векторной графики.

Практические занятия: Сравнение растровой и векторной графики. Особенности растровых и векторных программ. Цвет в компьютерной графике.

Теория: Описание цветовых оттенков на экране монитора и на принтере (цветовые модели). Цветовая модель RGB. Цветовая модель CMYK**.**

Практические занятия: Формирование собственных цветовых оттенков при печати изображений. Взаимосвязь цветовых моделей RGB и CMYK. Кодирование цвета в различных графических программах.

3. Форматы графических файлов

Теория: Векторные форматы. Растровые форматы.

Практические занятия: Методы сжатия графических данных. Сохранение изображений в стандартных форматах, а также собственных форматах графических программ. Преобразование файлов из одного формата вдругой.

I. Программы векторной и растровой графики.

4. Создание иллюстраций.

4.1. Введение в программу Corel Draw.

4.2. Рабочее окно программы Corel Draw.

Теория: Особенности меню. Рабочий лист. Организация панели инструментов. Панель свойств. Палитра цветов. Строка состояния.

Практические занятия: Особенности меню. Рабочий лист. Организация

панели инструментов. Панель свойств. Палитра цветов. Строка состояния.

4.3. Основы работы с объектами

Теория: Рисование линий, прямоугольников, квадратов, эллипсов, окружностей, дуг, секторов, многоугольников и звезд. Выделение объектов. Операции над объектами: перемещение, копирование, удаление, зеркальное отражение, вращение, масштабирование. Изменение масштаба просмотра.

Практические занятия: Рисование линий, прямоугольников, квадратов, эллипсов, окружностей, дуг, секторов, многоугольников и звезд. Выделение объектов. Операции над объектами: перемещение, копирование, удаление, зеркальное отражение, вращение, масштабирование. Изменение масштаба просмотра.

4.4. Закраска рисунков

Теория: Закраска объекта (заливка).

Практические занятия: Однородная, градиентная, узорчатая и текстурная заливки. Формирование собственной палитры цветов. Использование встроенных палитр.

4.5. Вспомогательные режимы работы

Теория: Инструменты для точного рисования и расположения объектов относительно друг друга: линейки, направляющие, сетка.

Практические занятия: Режимы вывода объектов на экран: каркасный, нормальный, улучшенный.

4.6. Создание рисунков из кривых

Теория: Особенности рисования кривых. Важнейшие элементы кривых: узлы и траектории.

Практические занятия: Редактирование формы кривой.

4.7. Методы упорядочения и объединения объектов

Теория: Изменение порядка расположения объектов. Выравнивание объектов. Методы объединения объектов. Исключение одного объекта издругого.

Практические занятия: Изменение порядка расположения объектов. Выравнивание объектов. Методы объединения объектов. Исключение одногообъекта из другого.

4.8. Эффект объема

Теория: Метод выдавливания. Перспективные и изометрические изображения. Закраска, вращение, подсветка объемных изображений.

Практические занятия: Метод выдавливания. Перспективные и изометрические изображения. Закраска, вращение, подсветка объемных изображений.

4.9. Перетекание

Теория: Создание технических рисунков.

Практические занятия: Создание выпуклых и вогнутых объектов. Получение художественных эффектов.

4.10. Работа с текстом

Теория: Особенности простого и фигурного текста.

Практические занятия: Оформление текста. Размещение текста вдоль траектории. Создание рельефного текста. Масштабирование, поворот и перемещение отдельных букв текста. Изменение формы символов текста.

4.11. Сохранение и загрузка изображений в Corel Draw.

Теория: Особенности работы с рисунками, созданными в различных версиях программы Corel Draw.

Практические занятия: Импорт и экспорт изображений в Corel Draw.

5. Монтаж и улучшение изображений

5.1. Введение в программу Gimp. Знакомство с программой.

5.2. Рабочее окно программы Gimp

Теория: Особенности меню. Рабочее поле. Организация панели инструментов. Панель свойств. Панели - вспомогательные окна. Просмотр изображения в разном масштабе. Строка состояния.

Практические занятия: Особенности меню. Рабочее поле. Организацияпанели инструментов. Дополнительные палитры Gimp. Панели - вспомогательные окна. Просмотр изображения в разном масштабе. Строка состояния.

5.3. Выделение областей

Теория: Проблема выделения областей в растровых программах.

Практические занятия: Использование различных инструментов выделения: Область, Лассо, Волшебная палочка. Перемещение и изменение границы выделения. Преобразования над выделенной областью. Кадрирование изображения.

5.4. Маски и каналы

Теория: Режимы для работы с выделенными областями: стандартный и режим быстрой маски. Уточнение предварительно созданного выделения в режиме быстрой маски.

Практические занятия: Режимы для работы с выделенными областями:

стандартный и режим быстрой маски. Уточнение предварительно созданного выделения в режиме быстрой маски.

5.5. Коллаж. Основы работы со слоями

Теория: Особенности создания компьютерного коллажа. Понятие слоя.

Практические занятия: Использование слоев для создания коллажа. Операции над слоями: удаление, перемещение, масштабирование, вращение, зеркальное отражение, объединение.

5.6. Рисование и раскрашивание

Теория: Выбор основного и фонового цветов.

Практические занятия: Использование инструментов рисования: карандаша, кисти, ластика, заливки, градиента. Раскрашивание черно-белых фотографий.

5.7. Тоновая коррекция

Теория: Понятие тонового диапазона изображения. Набор фильтров. Команды тоновой коррекции.

Практические занятия: График распределения яркостей пикселей (гистограмма). Гистограмма светлого, тёмного и тусклого изображений. Основная задача тоновой коррекции. Команды тоновой коррекции.

5.8. Цветовая коррекция

Теория: Взаимосвязь цветов в изображении. Принцип цветовой коррекции.

Практические занятия: Команды цветовой коррекции. Работа с контурами.

Теория: Назначение контуров. Элементы контуров.

Практические занятия: Редактирование контуров. Обводка контура. Преобразование контура в границу выделения.

5.9. Создание рисунков

Теория: Фотомонтаж. Использование нескольких фотографий для создания одного изображения. Операции над слоями: удаление, перемещение, масштабирование, вращение, зеркальное отражение, объединение.

Практические занятия: Создание изображения из нескольких фотографий. Изучение основных способов работы с фотоколлажем.

6. Итоговое занятие

Подведение итогов образовательной программы, творческий отчёт. Выставка творческих работ учащихся.

1.11. Планируемые результаты программы

Предметные результаты:

1. Освоить приемы работы в растровых и графических редакторах, уметь создавать изображения и текст в различных компьютерных техниках.
2. Владеть художественными навыками на уровне практического применения.

Личностные результаты:

1. Развить мотивы к учебной деятельности, потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании.
2. Сформировать личностный смысл и нравственные качества: самостоятельность, ответственность.
3. Применять навыки сотрудничества в разных социальных ситуациях.
4. Сформировать ценностное отношение к труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

1. Освоить способы решения проблем творческого, конструктивнотехнического и поискового характера (активно использовать информационные и коммуникационные средства технологий для решенияпознавательных задач).
2. Уметь применять знания и умения в информационной среде.
3. Расширить представления об основных областях применения компьютерной графики, моделирования и дизайна для их успешной социализации и профподготовки.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Вводное занятие (2 ч.)							
1		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях кружка	2		Лекция	Кабинет № 5 Начальная школа МБОУ СОШ №7	Опрос
2. «Методы представления графических изображений» (16 ч.)							
2		Растровая графика. Достоинства и недостатки	2		Лекция, групповое занятие	Кабинет № 5 Начальная школа МБОУ СОШ №7	Опрос, тест
3		Векторная графика	2				
4		Векторная графика	2				
5		Достоинства векторной графики. Недостатки.	2				
6		Практика: Сравнение растровой и векторной графики	2		Практические заня-тия		
7		Практика: Особенности растровых и векторных программ	2				
3. Цвет в компьютерной графике (16 ч.)							
8		Цветовые модели	2		Лекция, групповое занятие	Кабинет № 5 Начальная школа МБОУ СОШ №7	Тест
9		Цветовые модели	2				
10		Цветовая модель RGB	2				Тест. Творческое задание
11		Цветовая модель RGB	2				
12		Цветовая модель CMYK	2				
13		Цветовая модель CMYK	2				
14		Практика: Взаимосвязь цветовых моделей RGB и CMYK	2		Практическое занятие		
15		Практика: Кодирование цвета в различных графических программах	2		Практическое занятие	Кабинет № 5 Начальная	Тест. Творческое

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
						школа МБОУ СОШ №7	задание
4. Форматы графических файлов (14 ч.)							
16		Векторные форматы	2		Лекция, групповое занятие	Кабинет № 5 Начальная школа МБОУ СОШ №7	Опрос, тест
17		Растровые форматы	2				
18		Практика: Методы сжатия графических данных	2		Практическое занятие		
19		Практика: Методы сжатия графических данных	2				
20		Практика: Сохранение изображений	2				
21		Практика: Преобразование файлов из одного формата в другой	2				Опрос
22		Практика: Преобразования файлов из одного формата в другой	2				
5. Создание иллюстраций (48 ч.)							
23		Введение в программу Corel Draw	2		Лекция	Кабинет № 5 Начальная школа МБОУ СОШ №7	Тест. Творческое задание
24		Практика: Особенности меню	2		Практическое занятие		
25		Рабочее окно программы Corel Draw	2		Лекция		
26		Практика: Панель свойств	2		Практическое занятие		
27		Основы работы с объектами	2		Лекция		

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
28		Практика: Рисование, выделение, операции над объектами	2		Практическое занятие	Кабинет № 5 Начальная школа МБОУ СОШ №7	Тест. Творческое задание
29		Закраска рисунков	2		Лекция		
30		Практика: Заливка, собственная палитра и встроенная	2		Практическое занятие		
31		Вспомогательные режимы работы	2		Лекция		
32		Практика: Режимы вывода объектов на экран	2		Практическое занятие		
33		Создание рисунков из кривых	2		Лекция		
34		Практика: Редактирование формы кривой	2		Практическое занятие		
35		Практика: Редактирование формы кривой	2				
36		Методы упорядочения и объединения объектов	2		Лекция		
37		Практика: Выравнивание объектов	2		Практическое занятие		
38		Эффект объёма	2		Лекция		
39		Практика: Метод выдавливания			Практическое занятие		
40		Практика: Закраска, вращение, подсветка объемных изображений	2				
41		Перетекание	2		Лекция		
42		Практика: Создание выпуклых и вогнутых объектов	2		Практическое занятие		
43		Работа с текстом	2		Лекция		
44		Практика: Оформление	2		Практическое	Кабинет	Тест.

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		Текста			ское занятие	№ 5 Начальная школа МБОУ СОШ №7	Творчес-кое задание
45		Сохранение и загрузка изображений в Corel Draw	2		Лекция		
46		Практика: Импорт и экспорт изображений в Corel Draw	2		Практическое занятие		
6. Монтаж и улучшение изображений (46 ч.)							
47		Введение в программу Gimp	2		Лекция	Кабинет № 5 Начальная школа МБОУ СОШ №7	Тест. Творческое задание
48		Практика: Особенности меню. Организация панели инструментов	2		Практическое занятие		
49		Рабочее окно программы Gimp	2		Лекция, групповое занятие		
50		Практика: Дополнительные палитры Gimp	2		Практическое занятие		
51		Выделение областей	2		Лекция, групповое занятие		
52		Практика: Использование различных инструментов выделения	2		Практическое занятие		
53		Практика: Кадрирование Изображений	2				
54		Маски и каналы	2		Лекция, групповое занятие	Кабинет № 5 Начальная школа МБОУ СОШ №7	Тест. Творческое задание
55		Практика: Режимы для работы с выделенными областями	2		Практическое занятие		

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
56		Практика: Режим быстрой маски	2				
57		Коллаж. Основы работы со слоями	2		Лекция, групповое занятие		
58		Практика: Операции над слоями	2		Практическое занятие		
59		Рисование и раскрашивание	2		Лекция, групповое занятие		
60		Практика: Использование инструментов рисования	2		Практическое занятие		
61		Тоновая коррекция	2		Лекция, групповое занятие		
62		Практика: График распределения яркостей пикселей	2		Практическое занятие		
63		Практика: Команды тоновой коррекции	2				
64		Цветовая коррекция	2		Лекция, групповое занятие		
65		Практика: Команды цветовой коррекции	2		Практическое занятие	Кабинет № 5 Начальная школа МБОУ СОШ №7	Тест. Творческое задание
66		Практика: Команды цветовой коррекции	2				
67		Работа с контурами	2		Лекция, групповое занятие		

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
68		Практика: Редактирование контуров	2		Практическое занятие		
69		Практика: Преобразование контура в границу выделения	2				
70		Фотомонтаж. Использование нескольких фотографий для создания одного изображения			Лекция, групповое занятие		
71		Практические занятия: Создание изображения из нескольких фотографий			Практическое занятие		
7. Итоговое занятие (2 ч.)							
72		Подведение итогов образовательной программы	2		Групповое занятие, анкетирование	Кабинет № 5 Начальная школа МБОУ СОШ №7	Анкетироваие

2.2. **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение: светлый учебный кабинет с возможным отдельным помещением для работы мастерской, оборудованный мебелью и техническими средствами:

Для преподавателя

- Учебные программы.
- Учебно-методические таблицы по компьютерной графике.
- Репродукции и работы художников.
- Детские работы прошлых лет.
- Интерактивная доска
- Проектор

Для учащихся

- Компьютеры
- Тетради, ручки

- Принтер
- Сканер

Методическое обеспечение: книги, учебные пособия, дидактический материал, канцелярские принадлежности, фото-, видео- материалы, альбомы, диски.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы с детьми, знающий специфику образовательного учреждения, со специализацией или курсовой подготовкой по компьютерной графике, владеющий основой работы в графических редакторах.

2.3. **Формы аттестации и контроль.**

Программой предусмотрена аттестация учащихся, направленная на выявление текущего, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, развития практических умений и навыков. *Текущая и промежуточная аттестация:* по итогам изучения разделов (тем) учебного материала. *Итоговая аттестация* проходит по окончании курса обучения.

1. *Текущий контроль*: Собеседование. Практические задания (открытые занятия). Основным моментом выполнения практических работ является умение самостоятельно выполнять практическую работу на компьютере.

2. *Промежуточный контроль*: Контрольное занятие.

3. *Итоговый контроль*: участие в проектной деятельности, результатыконкурсов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы и способы определения результативности, качество образовательной деятельности оценивается диагностическими материалами в рамках программы:

- Мониторинг освоения программы (практические задания; самостоятельные творческие проектные работы).
- Мониторинг участия и результативности учащихся в выставках и конкурсах, фестивалях разного уровня.
- Индивидуальная папка работ в электронном виде.
- Портфолио обучающегося (образовательные продукты учащихся, созданные рисунки, открытки, проекты, наградной материал: грамоты, сертификаты).
- Мониторинг результатов обучения учащихся (см. Приложение 2, Приложение 3, к программе).
- Анализ анкетирования родителей (законных представителей) иучащихся (см. Приложение 4, 5).

ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля	Формы контроля	Сроки контроля
Вводный	• Собеседование	Сентябрь
Текущий	• Практическая работа	Ежемесячно
Промежуточный	• Открытые занятия • Выставка работ • Конкурсы • Оценка развития личностных качеств учащихся (первичная) (см. Приложение 2) • Анкетирование родителей (законных представителей) (см. Приложение 4) • Диагностический контроль (Приложение 3)	Декабрь
Итоговый	• Выставка работ • Защита проектов • Результаты конкурсов • Оценка развития личностных качеств учащихся (итоговая) (см. Приложение 2) • Анкетирование учащихся (см. Приложение 5) • Диагностический контроль (Приложение 3)	Май

2.4. **Оценка знаний и навыков учащихся.**

На учебных занятиях используются разные виды диагностики.

Значимым видом результативности проведенной работы являются участие в конкурсах, организация выставок, создание творческих проектов.

Мониторинги:

- входной (выявление первоначальных знаний, умений и навыков в тойили иной области деятельности);
- промежуточный (контроль, осуществляемый посредством наблюдения за деятельностью учащихся в процессе занятий);
- итоговый (проверка знаний, умений и навыков, которые учащиеся получили в течение года). Это может быть контрольная работа, самостоятельная практическая деятельность.

Система мониторинга ориентирована на исследование количественных и качественных показателей учебно-воспитательного процесса и охватывает такие стороны образования, как обучение, воспитание и развитие.

Реализуя образовательные задачи, мониторинг разворачивается в различных направлениях, согласно которым выстраивается система диагностики. Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеразвивающей программе проводится два раза в год (декабрь, май) с целью отслеживания результативности обучения учащихся по программе (Приложение 2).

2.5. **Методические материалы.**

Основной тип занятий - практикум. Большинство заданий программы выполняется с помощью персонального компьютера и необходимых программных средств. Каждая тема учебного плана начинается с постановки задачи - характеристики образовательного продукта, который предстоит создать учащимся. Практические работы содержат материал для самостоятельных выполнений заданий разного уровня сложности, направленных на формирование умений, необходимых для выполнения технической задачи на соответствующем минимальном уровне планируемого результата обучения.

В процессе групповой учебной деятельности над творческим проектом при создании графических изображений используется индивидуальный подход в сочетании с поисковым методом. Освоение ключевых способов деятельности происходит на основе выполнения практического задания, которые выполняются на персональном компьютерес установленными графическими программами – утилитами, которые помогают создавать и обрабатывать цифровые изображения, фотографии, чертежи, трехмерные графические объекты.

Работа объединения организуется на базе компьютеров, технически объединенных в локальную сеть, и внешними устройствами: принтер, сканер.

Программное обеспечение:

операционная система – WINDOWS.xx;

программы – CorelDRAW, GIMP 2, PAINT, WORD и др.

№	Тема программы	Форма организации занятия	Методы, приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение, использование материала	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Инструктаж	Словесный Наглядный	1.Тренировочные упражнения, индивидуальные карточки, тексты контрольных заданий, проверочные и обучающие тесты, разноуровневые задания, мультимедийные презентации, видеофильмы. 2. ПК 3.Принтер 4.Сканер 5.Операционнаясистема	Опрос
I. Основы изображения					
2	Методы представления графических изображений	Инструктаж Упражнения Контроль	Словесный Наглядный Практический		Тест
3	Цвет в компьютерной графике	Инструктаж Упражнения Контроль	Словесный Наглядный Практический		Тест Творческое задание
4	Форматы графических файлов	Инструктаж Упражнения Контроль	Словесный Наглядный Практический		Тест
II. Программы векторной и растровой графики					
5	Создание иллюстраций	Инструктаж Упражнения Контроль	Словесный Наглядный Практический		Тест Творческое задание
6	Монтаж и улучшение изображений	Инструктаж Упражнения Контроль	Словесный Наглядный Практический		Тест Творческое задание

Алгоритм учебного занятия:

Организационный. Задача: подготовка детей к работе на занятии. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

Подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания). Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

Основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьмисамостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

Контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Используются тестовые задания, виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

Раздел III. «Воспитательная деятельность»

Цель воспитания – личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1. в освоении учащимися социальных знаний, приобретении опыта социального взаимодействия;
2. в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального);
3. в овладении учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих актуальным вызовамбудущего;
4. в формировании бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания - способствовать:

- воспитанию культуры поведения и общения;
- воспитанию основ этикета;
- воспитанию дружбы и товарищества, чувства ответственности, дисциплинированности;
- воспитанию трудолюбия, целеустремленности, скромности и требовательности к себе;
- воспитать и развить у детей такие личностные качества как волевая активность, вера в свои силы, дисциплинированность.

- **принцип гуманизма.** Приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности; воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой культуры, бережного отношения к природе и окружающей среде, рационального природопользования;
- **принцип ценностного единства и совместности.** Единство ценностей и смыслов воспитания, разделяемых всеми участниками образовательных отношений, содействие, сотворчество и сопереживание,взаимопонимание и взаимное уважение;
- **принцип общего культурного образования.** Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности региона;
- **принцип следования нравственному примеру.** Пример как метод воспитания позволяет расширить нравственный опыт ребенка, побудить его к открытому внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать ребенку реальную возможность следования идеалу в жизни;
- **принципы безопасной жизнедеятельности.** Защищенность

важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения;

- **принцип совместной деятельности ребенка и взрослого.** Значимость совместной деятельности взрослого и ребенка на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения;
- **принцип инклюзивности.** Организация образовательного процесса, при котором все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе

– формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

– принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

– подготовка к самостоятельной жизни и труду;

– формирование нравственной, эстетической и экологической культуры;

– овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

– формирование культуры семейных отношений, уважения к старшим;

– формирование солидарности, взаимной помощи и поддержку;

– воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценностей жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей);

– воспитание уважения к труду, результатам труда; развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Выбор форм воспитательной работы определяется в зависимости от следующих признаков:

– от цели воспитания;

– от содержания и направленности воспитательных задач;

– от возраста учащихся.

При реализации программы применяются следующие формы воспитания: беседы, игры, викторины, акции, творческие мастерские, дискуссии. Так же эффективными формами воспитания по программе являются: участие в выставках, в подготовке и проведении календарных праздников.

Методы воспитания по программе:

– метод убеждения (рассказ, беседа, разъяснение, анализ, инструктаж,дискуссия, игра);

– методположительного примера (педагога, другого взрослого,

ребенка);

– метод требование (совет, убеждение, намек, одобрение, выражениедоверия, рекомендация, инструктаж);
– метод упражнений (приучения);
– метод стимулирования (похвала, одобрение);
– метод мотивация (совет, доброжелательная критика, авансирование, практическая помощь, показ);
– метод воспитывающих ситуаций (ситуаций свободного выбора, поручение, самостоятельная работа – творческая работа, соревнование);
– методы контроля, самоконтроля, самооценки воспитания (педагогическое наблюдение, беседа).

Условия воспитания

Важным педагогическим условием воспитания детей является то, что оно должно осуществляться добровольно и осознанно со стороны каждого участника процесса (особенно детей). Ребенок должен проявлять желание овладеть теми качествами, на которые направлен процесс воспитания. То есть, педагог, в первую очередь, должен сформировать у ребенка мотив на воспитание собственной личности.

Обучение и воспитание в группе объединения объединяются в целостный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества. Основной целью воспитательной работы МБУ ДО ДДТ ст. Гривенской является формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Эффективность воспитания детей возможна при создании следующих педагогических условий:

— **Целенаправленность педагогического процесса.** Процесс воспитания имеет конкретную цель, которая достигается путем взаимодействия педагога и детей.

— **Организованная деятельность.** Работа педагога по воспитанию детей – это организованная работа с детьми, которая может быть коллективной, групповой, индивидуальной. Воспитательный процесс должен быть заранее запланирован на определенный промежуток времени, иметь промежуточные цели и задачи.

— **Направленность методов и приемов работы.** В процессе воспитания педагог использует методы, формы и приемы работы с детьми, исходя из их возрастных особенностей, а также целей и задач воспитания. Возможно использование в работе одного метода или формы, либо же их комплексное применение.

— **Комплексность воспитательного процесса.** Процесс

воспитания будет максимально эффективным, в случае если он осуществляется совместно с иной деятельностью (учебной, в рамках различного рода мероприятий и т.д.).

— **Учет особенностей и потребностей каждого участника воспитательного процесса.** Процесс воспитания должен быть направлен на развитие и воспитание всех детей, но при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого ребенка.

— **Непрерывность.** Процесс нравственного воспитания должен быть непрерывным, последовательным, поэтапным.

Основные направления воспитательной работы.

1. Патриотическое воспитание:

• воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

• усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества;

• формирование личности как активного гражданина – патриота, обладающего политической и правовой культурой, критическим мышлением, способного самостоятельно сделать выбор на основе долга,совести и справедливости;

• воспитание у учащихся чувства патриотизма и любви к Родине на примере старших поколений;

• развитие и углубление знаний об истории и культуре родного края.

2. Нравственное воспитание:

• совершенствование духовной и нравственной культуры, укрепление у учащегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;

• развитие у учащегося уважительного отношения к родителям, близким людям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим; доброжелательности и эмоциональной отзывчивости.

3. Национальное воспитание:

• Формирование у учащихся национального сознания и самосознания, любви к родной земле, семьи, народа;

• формирование у учащихся ответственности к истории, религии, национальной традиции, национальной культуры, обычаев своего народа, Родины;

• утверждение принципов общечеловеческой морали: правды, справедливости, патриотизма, доброты, толерантности, трудолюбия.

4. Трудовое и профориентационное воспитание:

• развитие ответственного, творческого и добросовестного отношения учащихся к разным видам трудовой деятельности, накоплениепрофессионального опыта;

• формирования у детей творчества, самостоятельности,

ответственности, активности, уверенности в себе;

- привитие любви к труду и творческого отношения к нему;
- развитие индивидуальных интересов и наклонностей в различных видах трудовой деятельности.

5. Интеллектуальное воспитание:

- развитие познавательной потребности, определяемой расширением объема знаний;
- развитие памяти, воображения, внимания, представлений, восприятия.

6. Семейное воспитание:

- воспитание семейных ценностей, традиций, культуре семейной жизни;
- воспитание у детей чувства бережного отношения к семье, близким людям.

7. Эстетическое воспитание:

- воспитание основ эстетической культуры, способность различить и видеть прекрасное;
- развитие художественных способностей;
- воспитание чувства любви к прекрасному.

8. Физическое воспитание:

- формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к занятиям спортом;
- развитие чувства ответственности к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

9. Экологическое воспитание:

- формирование элементарных экологических знаний;
- формирование умений и навыков наблюдений за природными объектами и явлениями;
- воспитание гуманного, бережного, заботливого отношения к мируприроды, и окружающему миру в целом.

10. Правовое воспитание:

- воспитание свободного гражданина, функционально-грамотного,способного к сотрудничеству в интересах человека, общества, государства.

3.1. Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	сроки	Форма проведения	Практическийрезультат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижениецели события
1	«Что такое жизнь?»	сентябрь	Беседа с элементами обсуждения	Фото- и видеоматериалы в соц. сетях и на сайте организации
2	«История развития компьютерной графики»	октябрь	Круглый стол	Фото- и видеоматериалы в соц. сетях и на сайте организации
3	«Как и чем мы наполняем свою жизнь?»	ноябрь	Беседа с элементами обсуждения	Фото- и видеоматериалы в соц. сетях и на сайте организации
4	«Профессии связанные с компьютерной графикой»	декабрь	Беседа	Фото- и видеоматериалы в соц. сетях и на сайте организации
5	«В чем состоит ценность жизни, из чего она складывается?»	январь	Беседа с элементами обсуждения	Фото- и видеоматериалы в соц. сетях и на сайте организации
6	«Я – будущий защитник Отечества!»	февраль	Конкурсная программа	Фото- и видеоматериалы в соц. сетях и на сайте организации
7	«Что надо делать, чтобы жить счастливо?»	март	Беседа с элементами обсуждения	Фото- и видеоматериалы в соц. сетях и на сайте организации
8	«Как сделать счастливыми окружающих тебя людей?»	апрель	Беседа с элементами обсуждения	Фото- и видеоматериалы в соц. сетях и на сайте организации
9	«Спасибо за Победу!»	май	Акция ко дню Победы	Фото- и видеоматериалы в соц. сетях и на сайте организации

Мероприятия по воспитательной работе могут проводиться в период занятий (в соответствии с календарным учебным графиком), допускаются изменения форм занятий и даты их проведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бодарева М.Д. Дополнительная образовательная программа дополнительного образования детей «Компьютерная графика» Санкт-Петербург 2009 г.
2. А.А. Дуванов. Рисуем на компьютере. Учебник, практикум, книга для учителя. СПб.: БХВ-Петербург, 2005
3. Л.А. Залогова. Практикум по компьютерной графике. Лаборатория Базовых знаний, 2001
4. Б.К.Леонтьев. Энциклопедия дизайна и графики на персональном компьютере. М.: ЗАО "Новый издательский дом", 2004.
5. Пивненко Ольга Алексеевна Программа элективного курса (курса по выбору предпрофильной подготовки) «Технология обработки компьютерной графики» Санкт-Петербург 2007 год
6. Т.А. Подосенина. Искусство компьютерной графики для школьников. СПб.: БХВ-Петербург, 2004
7. Серкова Галина Николаевна Образовательная программа Компьютернаяграфика: Adobe Photoshop г. Братск 2011
8. И. Е. Смирнова. Начала WEB-дизайна. СПб.: БХВ-Петербург, 2003
9. Л. Ульрих. Photoshop 7 для Web-дизайна. Пер. с англ. М.: КУДИЦ-ОБРАЗ, 2002
10. О. Яцюк. Основы графического дизайна на базе компьютерных технологий. СПб.: БХВ-Петербург, 2004.

Приложение № 1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Учащийся_____объединения _____
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Компьютерная графика» педагог: _____
на период _____

№	Раздел	Наименование мероприятий
	Учебный план	Перечень пройденных тем:
		1. _____
		2. _____
		3. _____
		Перечень выполненных заданий:
		1.
		2.
		3.
	Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных вне программного материала самостоятельно: 1.
		2.
		3.
	Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий:
		1. 2.
		3.
		Достижения:
		1.
		2.
		3.

Приложение №2

Диагностическая карта

Цель педагогической диагностики: определение качества промежуточных и итоговых результатов реализации программы, развития личностных качеств учащихся, коррекция педагогического воздействия.

Диагностика состоит из:

- Диагностики качеств усвоения программы.
- Диагностики творческих способностей.
- Диагностики развития технических навыков.

В процессе обучения учащихся отслеживаются *два вида результатов*:

- промежуточные (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
- итоговые (определяется уровень освоения программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Методы диагностики:

1) решения учебно-познавательных задач;
2) решение учебно-практических задач;
3) творческая работа;
4) наблюдение;
5) собеседование;
6) устный опрос.

Формы фиксации и отслеживания результатов:

- журнал.

Дифференцированный подход даёт возможность максимально конкретизировать учебные задачи, содержание, а также осуществлять контроль и дать оценку результатам по трем уровням (низкий,средний, высокий). Применение дифференцированного подхода связан сулучшением преподавания, более точной диагностикой развития личностиучащегося, раскрытием его творческого потенциала.

Педагогическая задача - правильно организовать учебный процесс, который будет стимулировать развитие способностей учащихся, создавать условия для реализации их возможностей. Ориентиром служат потребности и реальные возможности конкретного учащегося, а критерии (инструмент оценки учащегося) помогают определять и корректировать слабые стороны.

Уровень определяется по следующим критериям:

- Анализ продукта творческой деятельности:

1. Передача формы.
2. Строение предмета.

3. Передача пропорции предмета в изображении.
4. Композиция.
5. Передача движения.
6. Цветопередача.

- Анализ процесса творческой деятельности:

7. Регуляция деятельности.
8. Уровень самостоятельности.
9. Творчество.
10 . Владение компьютером, работа с программным обеспечением.

Диагностика выявления степени овладения навыками творческой деятельности, оценки предметных и метапредметных (ИКТ-компетентность) результатов проводится с учетом критериев:

1) критерии оценки уровня овладения учащимися навыками рисования на компьютере (применяются при *анализе продуктов деятельности*);

2) уровень оценки при анализе процесса *творческой деятельности*.

Оценочные материалы

Таблиц 1.1. Критерии оценки предметных и метапредметных результатов(ИКТ-компетентность) в рамках программы

«Компьютерная графика»

За 20_____— 20_____учебный год

По всем критериям оценка даётся по трехбалльной системе:

1-й – 1 балл; 2й – 2 балла; 3-й – 3 балла. Все оценки показателей по каждому критерию и по каждому учащемуся суммируются. Наивысшее числобаллов, которое можно получить - 30, наименьшее – 10 баллов.

№ п/п	Критерии	Уровень сформированности действия (оценочные баллы)	Кол-во детей	
			в серед. года	в конце года
Анализ продукта творческой деятельности.				
1.	*Передача формы*	1 – искажения значительные, форма не удалась		
		2 – есть незначительные искажения		
		3 – форма передана точно		
2.	*Строение предмета*	1- части предмета расположены неверно		
		2 - есть незначительные искажения		
		3- части расположены верно		
3.	*Передача пропорции предмета в изображении*	1 - пропорции предмета переданы неверно		
		2 - есть незначительные искажения		
		3 - пропорции предмета соблюдаются		

№ п/п	Критерии	Уровень сформированности действия (оценочные баллы)	Кол-во детей	
			в серед. года	в конце года
4.	*Композиция*	1 - расположение изображений на листе не продумано, носит случайный характер; пропорциональность – соотношение по величине разных изображений, составляющих картину предметов передана неверно.		
		2 - расположение изображений лишь на полосе листа; есть незначительные искажения пропорциональности.		
		3 - расположение изображений по всему листу; соблюдается пропорциональность в изображении разных предметов.		
5.	*Передача движения*	1 - изображение статичное		
		2 - движение передано неопределённо, неумело		
		3 - движение передано достаточно чётко		
6.	*Цветопередача*	1 - реальный цвет предметов и образцов декоративного искусства передан неверно безразличие к цвету, изображение выполнено в одном цвете (или случайно взятыми цветами). Преобладание нескольких цветов или оттенков в большей степени случайно.		
		2 - цветовое решение изображения: есть отступления от реальной окраски. Многоцветная, или ограниченная гамма – цветовое решение соответствует замыслу и характеристики изображаемого.		
		3 - передан реальный цвет предметов; разнообразие цветовой гаммы изображения, соответствующей замыслу и выразительности изображения.		
Анализ процесса творческой деятельности.				
7.	*Регуляция деятельности*	1 - безразличен к оценке взрослого деятельность не изменяется). Оценка ребёнком созданного им изображения отсутствует. Неэмоциональное отношение к заданию, процессу деятельности и продукту собственной деятельности.		
		2 - эмоционально реагирует на оценку взрослого (при похвале – радуется, темп работы увеличивается, при критике – сникает, деятельность замедляется или вовсе прекращается). Оценка ребёнком созданного им изображения не адекватна (завышенная, заниженная). Средне эмоциональное отношение к заданию, процессу деятельности и продукту собственной деятельности.		
		3 - отношение к оценке взрослого: адекватно реагирует на замечания взрослого, стремиться		

№ п/п	Критерии	Уровень сформированности действия (оценочные баллы)	Кол-во детей	
			в серед. года	в конце года
		исправить ошибки, неточности. Оценка ребёнком созданного им изображения адекватна. Очень ярко эмоциональное отношение к заданию, процессу деятельности и продукту собственной деятельности.		
8.	*Уровень самостоятельности*	1 - необходима поддержка и стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается		
		2 - требуется незначительная помощь, с вопросами обращается редко.		
		3 - выполняет задание самостоятельно, без помощи педагога, в случае необходимости обращается с вопросами.		
9.	*Творчество*	1 – замысел не раскрыт, отсутствует оригинальность изображения и самостоятельность замысла		
		2 – не полное раскрытие замысла, среднее присутствие оригинальности изображения и не самостоятельный замысел		
		3 – стремление к наиболее полному раскрытию замысла, присутствует оригинальность изображения и самостоятельность замысла		
10.	*Владение компьютером, работа с программным обеспечением*	1 – учащиеся совершенно не владеют компьютером (нет умения).		
		2 - выбирает и использует ИКТ - ресурсы только при помощи взрослых.		
		3 - самостоятельно выбирает ИКТ - ресурсы для решения учебнопознавательных и учебнопрактических задач, а также для творческой работы.		

Полученные результаты заносятся в таблицу в соответствии с проводимой диагностикой (промежуточная, или итоговая).

Таблица 1.2. Результаты мониторинга личностных качеств учащихся (предметных и метапредметных) за 20____— 20___учебный год

№	Фамилия, имя учащегося	Кол-во баллов по каждому критерию																				Итого баллов	
		На середину года	На конец года	На середину года	На конец года	На середину года	На конец года	На середину года	На конец года	На середину года	На конец года	На середину года	На конец года	На середину года	На конец года	На середину года	На конец года	На середину года	На конец года	На середину года	На конец года	На середину года	На конец года
1																							
2																							
…																							

На основе набранной суммы можно дифференцировать учащихся по уровню овладения навыками творческой деятельности. Низкий уровень 10-16, средний 17-23, высокий 24-30 баллов.

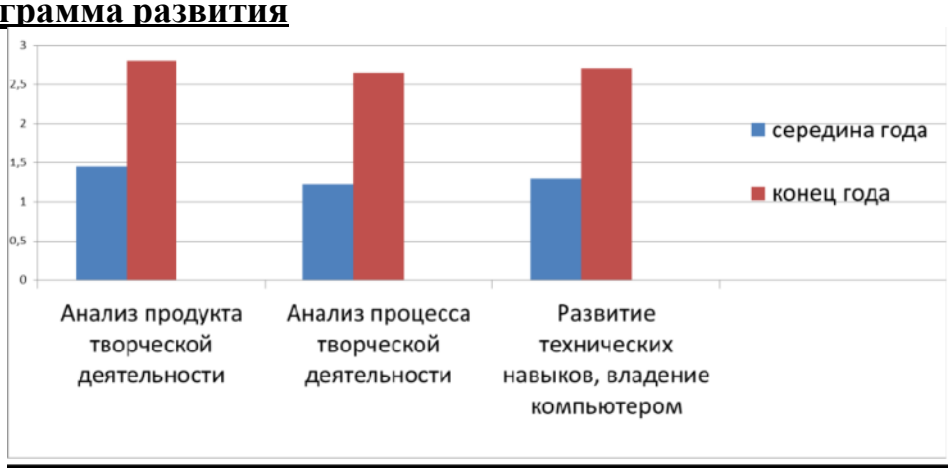
Для этого нужно создать ранговый ряд. Такой ранговый ряд можно построить и по каждому критерию отдельно.

Текущую диагностику можно построить на анализе продуктов деятельности, позволяющей определить уровень овладения учащимися навыками рисования, лепки, моделирования.

По итогам составляется диаграмма, в которой представлена динамика уровней (низкий, средний, высокий) всей группы учащихся.

Таблица 1.3. Определение качества промежуточных иитоговых результатов реализации программы за 20_____— 20__уч.год.

Диаграмма развития



Приложение № 3.

Аттестационный лист

№ п/п	ФИО учащихся	Форма аттестации	Уровень мотивации и интереса	Уровень творческих способностей
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

Условные обозначения:

 – высокий уровень знаний

 — низкий уровень знаний

 – средний уровень знаний

Всего аттестовано: _____
Высокий уровень: _____
Средний уровень: _____
Низкий уровень: _____

ФИО ПДО:_____подпись _____

Приложение № 4.

Анкета
для проведения анкетирования родителей (законных представителей) учащихся
МБОУДО ЦДТ ст. Удобной

Уважаемые родители, с целью оценки удовлетворенности качеством оказания муниципальных услуг в сфере образования просим Вас заполнить анкету. Вашему вниманию предлагается анонимная анкета, отвечая на вопросы которой *Вам необходимо:*

- выставить оценку по пятибалльной шкале ***(таблица № 1);***
- выбрать один вариант из предложенных ответов «да» или «нет» ***(таблица №2).***

Благодарим Вас за сотрудничество!

1. Оцените следующие параметры Центра творчества, посещаемого Вашими детьми за_____20____год по 5-балльной шкале (где 1- абсолютно не удовлетворен; 2-ниже среднего; 3-удовлетворительно; 4-хорошо; 5-совершенно удовлетворен).

Таблица №1

СКОЛЬКО ЛЕТ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ? **Подчеркнуть** Учащийся 8-11 лет Учащийся от 11 до 14 лет Учащийся от 15 до17 лет	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Информация о предоставляемых услугах в данной организации ЦДТ (наличие стенда, сайта, справочной информации на них)					
Квалификация педагога					
Наличие условий для самореализации учащихся (организация участия в концертной деятельности, в соревнованиях, фестивалях, смотрах, конкурсах)					
Удобство графика проведения занятий					
Вежливость, тактичность и доброжелательность педагога					
Удобство местоположения, наличие развитой транспортной инфраструктуры рядом с учреждением					
Уровень комфортности пребывания в организации (чистота в помещениях, оформление, озеленение, наличие гардероба)					

Обеспечение безопасной образовательной среды						
Уровень соответствия оборудования помещений оказываемой услуге						
Доступность дополнительных услуг						
Какова, на ваш взгляд, учебная нагрузка вашего ребенка на занятиях.						
Создание условий для обучения детей с ОВЗ, детей-инвалидов						

2. С какими проблемами Вам лично приходилосьсталкиваться при получении услуг в учреждении?

Таблица №2

	Да	Нет
Сложно добраться до организации, отсутствие развитой транспортной инфраструктуры		
Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку?		
Слабая материально-техническая база		
Низкая профессиональная квалифицированная подготовка педагога		
Отвечает ли Вашим и Вашего ребенка интересам набор предлагаемых дополнительных образовательных услуг в образовательном учреждении, которое Вы посещаете?		
Возникали трудности ознакомиться с программами, по которым занимается Ваш ребенок в объединении?		
С большим ли интересом Ваш ребенок идет заниматься в объединение?		
Недостаточное количество теоретических занятий		
Мало практических занятий		
Невнимательное отношение к детям		
Не соблюдаются правила безопасности		
Трудно было устроить ребенка в данную организацию из за нехватки мест		
Ваш ребенок получает дополнительное образование на бюджетной основе (бесплатно)?		
Ваш ребенок получает дополнительное образование на платной основе?		
Считаете ли Вы, что в учреждении проводится работа по противодействию коррупции (информация на стенде, сайте		

учреждения, телефон обращения о фактах коррупционной направленности т.д.)?		
Не было никаких проблем		

Что может помешать занятиям Вашего ребенка в дополнительном образовании?_____

_____

«Изучение мотивации выбора образовательного учреждения»

1. Из каких источников Вы узнали о деятельности Центра детского творчества?

Из объявления в …..	Информация из Интернета …..	От знакомых, посещающих занятия во Дворце	Укажите другие источники

2. На чем основывается Ваше решение отдать ребенка в наше учреждение <u>дополнительного образования?</u>

Желание получить знания, умения, навыки в какой-либо области	Профессиональный выбор	Тем, чем занимаются друзья ребенка	Профессионализм педагога	Укажитедругие причины

3. Что для Вас главное в работе нашего учреждения?

Педагоги	Комфортность занятий	Возможность посещения нескольких объединений	Укажите другие причины

4. Показателями результативности деятельности Центра творчества для Вас являются:

Достижения ребенка в различных конкурсах, смотрах, соревнованиях	Осознанный выбор (мотивация на профессию)	Поступлениев ВУЗ, СУЗ	Развитие творческих способностей(или других личностных качеств)	Другое ……

5. Участвуете ли Вы в жизни детского объединения, в котором занимается Ваш ребенок? (в организации и проведении массовых мероприятий, помощь в материально-техническом оснащении, посещение текущих тематических мероприятий, занятий, соревнований, экскурсий …) _____

_____

6. Готовы ли Вы платить за услуги дополнительного образования? Если «да», то за какие (перечислите их) _____

_____

Спасибо за ответы!

Приложение № 5.

Анкета для обучающихся (в возрасте от 10 лет и старше)
МБОУДО ЦДТ ст. Удобной

Дорогой друг!

Для изучения мнения об удовлетворенности занятиями, пожалуйста, оставь свое мнение, ответив на вопросыанонимной анкеты.

1. ***Название объединения*** **(студии, секции, клуба), где ты получаешьдополнительное образование**

_____

_____

_____

2. ***В каких объединениях Центра творчества ты еще занимаешься?*** _____

_____

_____

3. ***Откуда ты узнал об объединении, в котором занимаешься? (можноотметить несколько вариантов ответов)***

1. Из средств массовой информации
2. Из социальных сетей
3. От друзей и знакомых
4. Из Интернет-сайта МБОУДО ЦДТ ст. Удобной
5. В школе
6. От родителей
7. В этом учреждении занимаются (занимались) мои братья и сестры, мои родители

Иное _____

4. ***Какова твоя цель? (отметить свои главные варианты ответов, 3-4)***

1. Узнать новое и интересное
2. По желанию родителей
3. Научиться новой деятельности
4. С пользой провести свободное время
5. Развить свои способности
6. Здесь занимается друг (подруга)

7. Найти новых друзей и общаться с ними
8. Преодолеть трудности в учебе
9. Узнать больше о будущей профессии
10. Достичь высоких результатов в данном виде творчества
11. ИНОЕ (что именно)

_____

_____

5. ***Что тебе больше всего нравится во Дворце творчества? (отметитьвар.*** *отв.)*

1. Просторное, уютное учреждение, вид, оформление
2. Удобное расположение
3. Большой выбор направлений деятельности
4. Педагог и его интересные занятия
5. Хорошее материально-техническое оснащение занятий
6. Творческая, (спортивная) насыщенная жизнь (концерты, конкурсы,фестивали, соревнования т.д.)
7. Понимание, душевный уют и комфорт
8. Есть возможность проявить себя как самостоятельную личность
9. Новые интересные знания
10. *Иное* (что именно) _____

_____

6. ***Сколько лет ты занимаешься в этомучреждении?_____***

7. ***Оцени нужность и важность предлагаемого учебного материалазанятий***

1. Много теоретического материала
2. Хочется больше нагрузки
3. Нагрузка незначительна, но мне этого достаточно
4. Слишком большая нагрузка

8. ***Оцени свои успехи (отметь один вариант ответа)***

1. Меня вполне устраивает
2. Меня скорее не устраивает, хотелось бы большего
3. Их очень мало, не получается

9. ***Как ты справляешься с личными проблемами, если они у тебя возникают. К кому обращаешься за помощью?***

1. К педагогу твоего объединения
2. К друзьям из моего коллектива
3. Сам
4. К родителям
5. Свой вариант ответа _____

10. ***Охарактеризуй свое отношение к занятиям данного***

объединения Дворца (отметь несколько вариантов ответов)

1. Узнаю новое и интересное для себя
2. Мне скучно на занятиях, не очень интересно.
3. С пользой провожу свободное время
4. Нашел новых друзей и общаюсь с ними
5. Занятия помогают мне преодолеть трудности в учебе
6. Узнаю больше о том, что поможет пригодиться при выборе будущейпрофессии
7. Стимул для личностного роста
8. *Иное* _____

11. *Больше всего мне нравится* _____

_____

12. *Мне трудно справляться с* _____

_____

13. *Укажи свой возраст, пожалуйста* _____

14. *Твой пол:* 1. *Мужской* *2. Женский*

Благодарим за помощь в проведении исследования!

Приложение № 6

Разминка для глаз

Круговые движения. Сделайте круговые движения глазами по часовой стрелке, а потом против. Не старайтесь делать это быстро, лучше всего круги глазами делать медленно и плавно, повторите по несколько раз в одну и в другую сторону. *Взгляд на палец.* Вытяните перед собой руку с отставленным пальцем. Смотрите на кончик пальца и медленно приближайте руку к себе, коснитесь пальцем носа не отводя своих глаз, потом медленно выпрямите свою руку не отводя взгляд от своего пальца. Повторите несколько раз.

Взгляд вверх-вниз. Медленно посмотрите наверх, а потом вниз, при этом двигаться должны только глаза, а голова оставаться на месте. Повторите движение несколько раз.*Вправо-влево.* Посмотрите вправо, а потом влево, голова должна оставатьсяна месте и не следовать за взглядом.

Поморгать. Держите взгляд перед собой, начните медленно моргать, постепенно увеличивая тем. Проделайте это упражнение с небольшими перерывами в течении минуты. Зажмурьтесь. Закройте глаза и посидите так несколько секунд, потом сильно зажмурьтесь и откройте глаза, проделайте это упражнение несколько раз.

Разминка для шеи

Для этого лучше всего встать и выполнять движение стоя возле своего рабочего стола. Но можно делать и сидя, только обязательно выпрямите свою спину.

Круговые движения. Медленно поворачивайте голову сначала по часовой стрелке, а потом после. Спину держите прямо.

Наклоны вправо-влево. Медленно, плавными движениями наклоните свою голову вправо, а потом влево, проделайте это движение по 10 раз в каждую сторону.

Наклон вперед-назад. Также медленными и плавными движениями наклоните свою голову вперед, пока подбородок не упрется, а потом отведите голову назад. Спина должны быть ровной, а движения мягкими.

Поворот головы. Спина должна быть прямой, а взгляд держите перед собой. Плавными движениями поворачивайте голову в право, а потом влево до упора.

Горизонтальные движения. Это движение не у всех получается сразу, но если приложить немного усилий, то оно у вас обязательно получиться. Спину держите ровно, плечи на месте, двигайте голову горизонтально вправо и влево, при этом не поворачивая голову.

Разминка для рук

Круговое движение кистью. Вытяните перед собой руки, сожмите кулаки и вращайте ими сначала в одну, а потом в другую сторону. Так вы разомнете свои запястья, которые напрягаются во время работы за компьютером.

«Мы писали, мы писали наши пальчики устали». Всем известное движение, еще в школе учителя делают это упражнение вместе с учащимися. Вытяните перед собой руки и расставьте пальцы во все стороны, а потом резкими и быстрыми движениями сжимайте и разжимайте пальцы.

Прямая ладонь. Выпрямите руки перед собой, пальцы вместе. Потяните ладонь на себя, а потом вниз.

Разминка плеч

Круговые движения. Эти движения лучше выполнять стоя, с прямой спиной. Медленными и плавными движениями описывайте круг своими плечами, сначала вперед, а потом назад. Повторите по несколько раз.

Пожимаем плечами. Спина прямая, поднимите плечи вверх, как будто бы пожимаете плечами, а потом опустите их вниз. Повторите несколько раз.

Разминка для ног

Постучите носками по полу, а потом пятками, повторите это по несколько раз. Медленными движениями перемещайте стопу ноги, сначала поставьте её на внешнюю сторону стопы, а потом на внутреннюю.

Когда сидите, старайтесь не класть ногу на ногу, это препятствует кровообращению в ногах.