

Автономное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования Заводоуковский городской округ  
«Заводоуковская детская школа искусств»

«Утверждено»

Педагогическим советом АУДОМОЗГО  
«Заводоуковская детская школа  
искусств»

Протокол от 21.12.2020 г. №16

«Утверждаю»

Директор АУДОМОЗГО  
«Заводоуковская детская школа  
искусств»



(Т.Ю. Бетнева)

Приказ от 21.12.2020 №179-О

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА  
**«Основы изобразительного искусства»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Нормативный срок освоения программы: 24 часа

Составитель:  
преподаватель изобразительного искусства  
Новопашина Валентина Ивановна

г. Заводоуковск  
2020 г.

## **I. Пояснительная записка**

### ***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Изобразительная деятельность – один из путей воспитания у детей чувства прекрасного; умения замечать красивое в явлениях природы, жизни общества, в произведениях. Дети любят рисовать и рисуют самозабвенно, создавая на поверхности листа бумаги целые истории о своей жизни. Они вкладывают в свои рисунки собственные чувства и мысли обо всем, что с ними происходит. Точки, линии и пятна – это рассказ ребенка об окружающем мире и его отношении к нему. Особенно ярко детская индивидуальность проявляется в изобразительной и творческой деятельности.

Младший школьный возраст – важнейший этап развития и воспитания личности. Это период приобщения ребенка к познанию окружающего мира, период его начальной социализации. Именно в этом возрасте активизируется самостоятельность мышления, развивается познавательный интерес детей и любознательность. Помочь в этих устремлениях могут различные традиционные и нетрадиционные техники рисования. Изобразительная деятельность способствует развитию у ребенка мелкой моторики рук и тактильного восприятия, пространственной ориентировки на листе бумаги, глазомера и зрительного восприятия, внимания и усидчивости, изобразительных навыков и умений, наблюдательности, эмоциональной отзывчивости, в процессе этой деятельности формируются навыки контроля и самоконтроля. На занятиях обучающиеся получают информацию о разнообразии окружающего мира, уточняют свои представления о цвете, форме и размере предметов и их частей, у них развивается воображение, мышление, речь. Развитие композиционных умений, глазомера, зрительного восприятия, цветовидения и цветовосприятия влечет за собой эстетическое развитие.

Реализация данной программы предполагается не только на базе АУДОМО ЗГО «Заводоуковская детская школа искусств», но и в сетевой форме с МАУ СОШ №1, МАУ СОШ №2, МАУ СОШ №4 г. Заводоуковска, Новолыбаевская СОШ (филиал МАОУ «СОШ №1»), МАОУ «Бигилинская СОШ» на основании договора о сетевой форме реализации образовательных программ от 01.10.2020 г. Программа учебного предмета «Основы изобразительного искусства» реализуется в очной форме с применением дистанционных форм обучения в период отмены (приостановки) для обучающихся занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Продолжительность обучения по программе «Основы изобразительного искусства» составляет 3 месяца (24 часа). Уровень сложности содержания программы - ознакомительный. Продолжительность 1 занятия - 40 минут, 2 раза в неделю. Рекомендуемый возраст детей 6-7 лет, учащиеся 1-х классов общеобразовательной школы. Продолжительность

урока в дистанционном формате – 30 минут. Важным компонентом здоровьесбережения при организации дистанционного обучения является следование «Методическим рекомендациям по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» Министерства просвещения Российской Федерации 2020 года.

Учебный предмет «Основы изобразительного искусства» направлен на художественное образование и воспитание подрастающего поколения, тем самым, обеспечивая формирование культурно образованной части общества, заинтересованной аудитории зрителей. В основу программы заложены принципы учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, что позволяет корректировать ее, согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребёнка в творческом развитии.

Данная программа не предполагает проведения итоговой аттестации, но подразумевает получение начальных изобразительных навыков, соразмерных количеству посещённых занятий и художественных способностей обучающихся детей.

#### ***Срок реализации учебного предмета***

Срок освоения программы «Основы изобразительного искусства» составляет 3 месяца. Объем учебного времени - 24 часов аудиторной нагрузки.

#### ***Сведения о затратах учебного времени***

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени	Всего часов
Этапы обучения	ДООП «Основы изобразительного искусства»	
Количество недель	12	24
Аудиторные занятия	24	24

Рекомендуемая недельная нагрузка в часах: аудиторные занятия – 24 часов (3 месяца) – по 2 часа в неделю.

#### ***Форма проведения учебных аудиторных занятий***

Учебные аудиторные занятия проводятся в форме групповых занятий (от 11 до 25 человек). Занятия проводятся из расчета 2 часа в неделю. Продолжительность урока 40 минут. Продолжительность урока в дистанционном формате – 30 минут.

## ***Цели и задачи учебного предмета***

### **Цель:**

Создать условия для формирования и развития художественных и творческих способностей учащегося через изучение основ цветоведения и изобразительной грамоты, приобретение практических умений и навыков, овладение техниками работы с живописными и графическими материалами.

### **Задачи:**

- познакомить учащихся с основами цветоведения и изобразительной грамоты;
- учить детей работать живописными и графическими материалами;
- формировать творческое отношение к художественной деятельности;
- развивать художественный вкус, фантазию, пространственное воображение;
- воспитать внимание, аккуратность, трудолюбие, доброжелательное отношение друг к другу;
- создание комфортной среды для общения, гарантирующей ребенку ситуацию эмоционального благополучия, психического здоровья и успеха;
- обучение продуктивному использованию интернет-технологий.

### ***Структура программы учебного предмета***

Структура программы отражает все аспекты работы преподавателя с учеником и содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

### ***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
- практический;
- исследовательский (исследование свойств бумаги, красок, а также возможностей других материалов).
- частично-поисковый (выполнение вариативных заданий);
- эмоциональный (подбор репродукций и иллюстраций, аудио и видеоряда).

### ***Описание материально-технических условий реализации учебного предмета***

Учебные аудитории должны быть просторными, светлыми, оснащенными необходимым оборудованием, в т.ч. удобной мебелью, наглядными пособиями.

*Требования по технике безопасности:*

При очной форме обучения перед началом занятий для всех учащихся преподавателем проводится обязательный инструктаж по технике безопасности (инструкция №5 и №6 по пожарной безопасности и электробезопасности для учащихся АУДОМО ЗГО «Заводоуковская детская школа искусств» для младших школьников).

Для реализации программ с использованием дистанционной формы обучения необходимо обязательное сопровождение учебного процесса родителями обучающихся в части решения технических вопросов (наличие компьютера, имеющего доступ к сети Интернет, колонок), организации обратной связи с педагогом, а также контролем за выполнением рекомендаций по обеспечению безопасных для здоровья условий обучения (см.V. Нормативные документы и методические материалы по организации образовательного процесса в дистанционной форме №12). Это оборудование рабочего места учащегося обеспечение после 15-минутного просмотра видеуроков или использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 1, 2).

Для реализации программ с использованием дистанционной формы обучения используются фото, картинки, видеуроки, аудиозаписи, подготовленные преподавателем по темам занятий, онлайн-консультации. Организация общения с детьми и родителями осуществляется с помощью приложения-мессенджера Viber. Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет преподаватель может использовать программу Skype, платформу для онлайн-конференций Zoom.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Учебно-тематический план*

№	Тема	Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий							
		Очная форма обучения (количество часов)			Формы аттестации/контроля	Дистанционное обучение (количество часов)			Формы аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика		Общее	Теория	Практика	
1.	«Чаепитие»	2	0,5	1,5	Выполнение	2	0,5	1,5	Фотоотчёт

					работы				выполнени
2.	«Игрушки»	2	0,5	1,5	Выполнение работы	2	0,5	1,5	Фотоотчёт о выполнении
3.	«Сказочный город»	2	0,5	1,5	Выполнение работы	2	0,5	1,5	Фотоотчёт о выполнении
4.	«Зимний лес»	2	0,5	1,5	Выполнение работы	2	0,5	1,5	Фотоотчёт о выполнении
5.	«Африка»	2	0,5	1,5	Выполнение работы	2	0,5	1,5	Фотоотчёт о выполнении
6.	«Ваза»	2	0,5	1,5	Выполнение работы	2	0,5	1,5	Фотоотчёт о выполнении
7.	«Домашние животные»	2	0,5	1,5	Выполнение работы	2	0,5	1,5	Фотоотчёт о выполнении
8.	«Сказочные деревья»	2	0,5	1,5	Выполнение работы	2	0,5	1,5	Фотоотчёт о выполнении
9.	«Орнамент в круге»	2	0,5	1,5	Выполнение работы	2	0,5	1,5	Фотоотчёт о выполнении
10.	«Весенний букет»	2	0,5	1,5	Выполнение работы	2	0,5	1,5	Фотоотчёт о выполнении
11.	«Автопортрет»	2	0,5	1,5	Выполнение работы	2	0,5	1,5	Фотоотчёт о выполнении
12.	«Цветочная поляна»	2	0,5	1,5	Выполнение работы	2	0,5	1,5	Фотоотчёт о выполнении
	ВСЕГО часов	24	6	18		24	6	18	

### ***Требования к содержанию занятий:***

**Тема 1. «Чаепитие» Теория.** Знакомство с техникой работы гуашью. Знакомство с жанром натюрморта. Знакомство с основными и составными цветами, смешение цветов на палитре.

*Практика.* Форма, цвет, размеры, пропорции. Рисование гуашью.

**Тема 2. «Игрушки» Теория.** Знакомство с графикой, средствами выразительности в графике. *Практика.* Использование средств выразительности рисунка, различных видов линий. Заполнение силуэта изображения узором.

**Тема 3. «Сказочный город»** *Теория.* Знакомство с архитектурой в живописи и графике. *Практика.* Рисование простым карандашом силуэтов зданий, передавая их формы, строение. Соединение двух техник в рисунке: рисование акварелью и восковыми мелками.

**Тема 4. «Зимний лес»** *Теория.* Знакомство с жанром пейзажа. Знакомство с понятиями «тёплая» и «холодная» цветовая гамма. Создание сюжетной композиции на определенную тему. *Практика.* Рисование зимнего пейзажа, используя холодную цветовую гамму.

**Урок 5. «Африка»** *Теория.* Продолжение знакомства с жанром пейзажа. Африканский пейзаж. *Практика.* Рисование морского пейзажа с пальмами, используя тёплую цветовую гамму.

**Тема 6. «Ваза»** *Теория.* Знакомство с особенностями изображения симметричной формы. *Практика.* Рисование вазы с использованием геометрических симметричных фигур. Передача характерных признаков вазы. Развитие чувство формы.

**Тема 7. «Домашние животные».** *Теория.* Знакомство с особенностями изображения животных. *Практика.* Рисование домашнего животного на основе иллюстраций. Передача характерных признаков животных. Развитие чувство композиции, цвета.

**Тема 8. «Сказочные деревья».** *Теория.* Изучение строения деревьев *Практика.* Рисование сказочного изображения любимого времени года, дополняя рисунок характерными особенностями и элементами.

**Тема 9. «Орнамент в круге»** *Теория.* Знакомство с классификацией орнамента. Роль орнамента в жизни людей. *Практика.* Выполнение росписи тарелочки с использованием симметричного расположения.

**Тема 10. «Весенний букет»** *Теория.* Изучение формы цветов. Композиция в букете. *Практика.* Рисование букета цветов с тюльпанами, с использованием приема «загораживания», получение оттенков одного цвета.

**Тема 11. «Автопортрет»** *Теория.* Знакомство с жанром портрета. Изучение пропорций человеческого лица. *Практика.* Обучение рисованию портрета.

**Тема 12. «Цветочная поляна»** *Теория.* Пространственное расположение предметов. Изменение цвета и формы при удалении. *Практика.* Рисование цветочной поляны. Работа со светлыми и темными, холодными и тёплыми цветами.

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

Данный раздел содержит перечень знаний, умений и навыков, приобретение которых обеспечивает ознакомительная программа «Основы изобразительного искусства»:

*Знать:* основные понятия и терминологию в области изобразительного искусства; материалы и инструменты художника; основные и составные цвета, теплые и холодные цвета;

*Уметь:* работать живописными и графическими материалами в различных техниках; составлять несложные композиции.

### **IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ.**

*Оценочные материалы.*

Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом, позволяет преподавателю объективно оценить успешность и качество образовательного процесса. При предполагаемой безоценочной системе обучения основными видами контроля успеваемости по предмету «Основы изобразительной деятельности» является педагогическое наблюдение, текущая диагностика и анализ полученных результатов.

Предлагается введение поэтапного контроля успеваемости, включающего в себя три составляющие критерия: фантазию, композицию, технику исполнения (выразительность цветового или графического решения):

✓ **Фантазия.** На первом этапе оценивается оригинальность мышления ребенка, новизна идеи, отсутствие шаблонного представления задания.

5 «отлично» - учащийся демонстрирует свое оригинальное решение задачи;

4 «хорошо» - решение поставленной задачи с помощью преподавателя;

3 «удовлетворительно» - использование готового решения (срисовывание с образца).

✓ **Композиция.** Предполагает грамотный выбор формата, определение величины предмета (предметов), пропорциональные отношения величин.

5 «отлично» - все параметры раздела соблюдены; в случае незначительных ошибок ребенку предлагается исправить недочеты самостоятельно. При самостоятельном исправлении ошибок оценка за работу не снижается;

4 «хорошо» - имеются незначительные ошибки;

3 «удовлетворительно» - грубые ошибки, учащийся плохо осваивает формат, допускает искажения в передаче пропорций и формы предметов.

✓ **Техника исполнения (выразительность цветового и (или) графического решения.** Этот критерий предполагает обобщение знаний по изученным разделам, наличие индивидуального цветового (графического решения), законченность работы.

5 «отлично» — учащийся способен самостоятельно применять полученные знания, умения, навыки, демонстрируя индивидуальное решение поставленной задачи и законченность работы;

4 «хорошо» - работой учащегося руководит преподаватель (в большей части словесно);

3 «удовлетворительно» - работой учащегося руководит преподаватель, используя наглядный показ на работе учащегося.

Контроль успеваемости при реализации программы с использованием дистанционных форм обучения проводится в виде анализа фотоматериалов, в которых обучающиеся представляют выполненные работы.

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.**

Основное учебное время программы отводится для выполнения учащимися творческих заданий. Весь учебный материал преподаватель обязан преподносить учащимся в доступной форме, наглядно иллюстрируя его. Обучение проходит наиболее плодотворно при чередовании теоретических и практических знаний, мастер-классов, индивидуальной работе с каждым учеником. Для развития навыков творческой работы учащихся программой предусмотрены методы дифференциации и индивидуализации на различных этапах обучения, что позволяет педагогу полнее учитывать индивидуальные возможности и личностные особенности ребенка, достигать более высоких результатов в обучении и развитии творческих способностей детей.



### **Применяются следующие средства дифференциации:**

- а) разработка заданий различной трудности и объема;
- б) разная мера помощи преподавателя учащимся при выполнении учебных заданий;
- в) вариативность темпа освоения учебного материала;

Основной задачей дифференциации и индивидуализации при объяснении материала является формирование умения у учеников применять полученные ранее знания. При этом на этапе освоения нового материала учащимся предлагается воспользоваться ранее полученной информацией.

Учащиеся могут получить разную меру помощи, которую может оказать педагог посредством инструктажа, технических схем, памяток.

Основное время на уроке отводится практической деятельности, поэтому создание творческой атмосферы способствует ее продуктивности.

## **VI. Нормативные документы и методические материалы по организации образовательного процесса в дистанционной форме**

1. [Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ \(с изм. от 24.04.2020 г.\) «Об образовании в Российской Федерации»](#). Статья 16.
2. [Указ Президента Российской Федерации от 02 апреля 2020 года № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции \(COVID-19\)»](#)
3. [Постановление Правительства Российской Федерации от 2 апреля 2020 года № 417 «Об утверждении Правил поведения, обязательных для исполнения гражданами и организациями, при введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации»](#)
4. [Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3](#)
5. [Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»](#)
6. [Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»](#)
7. [Приказ Минпросвещения России от 2 декабря 2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»](#)
8. [Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 года № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»](#)
9. [Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 года № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»](#)
10. [Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» \(Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий\)](#)
11. [Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»](#)

12. [Методические рекомендации по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. / Авторы-составители: Безруких М.М., Макарова Л.В., Параничева Т.М. // Министерство просвещения Российской Федерации, ФГБНУ «ИВФ РАО», г. Москва, 2020 год](#)
13. [Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 27 марта 2020 года № 07-2446 «О направлении информации» \(Рекомендации для подростков, их родителей и педагогов, подготовленные Союзом охраны психического здоровья и ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» в условиях распространения коронавирусной инфекции на территории РФ\)](#)
14. [Методические рекомендации по вопросам дистанционного обучения детей с ОВЗ, разработанные ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования»  
Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей. Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» / Типовая модель реализации программ дистанционных курсов по дополнительным образовательным программам // Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, г. Москва, 2017](#)

### *Список рекомендуемой методической и учебной литературы*

1. Медведев Л. Г. Формирование графического художественного образа на занятиях по рисунку, 1986.
2. Михайлова Т. Чувство и цвет. Технология “эмоционального настроения” детей в процессе освоения техники живописи. //Искусство в школе. с.39, 2010.
3. Психология одаренности детей и подростков: Учебное пособие/Ю.Д. Бабаева, Н. С. Лейтес. - М.: “Академия”, 2000.
4. Панксенов Г. И. Живопись. Форма, цвет, изображение: учебное пособие для студ. высш. худ. учебных заведений. - М.: Издательский центр “Академия”, 2008.
5. Алексеев С. С. «О колорите». – М., «Изобразительное искусство», 1974
6. Белютин Э. М. Начальные сведения о живописи. – М., «Искусство», 1995
7. Вибер Ж. Живопись и ее средства. – М.: «Академия художеств СССР», 1961
8. Логвиненко Г. М. Декоративная композиция: учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005
9. Ломоносова М. Т. Графика и живопись: Учеб. пособие. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003
- 10.Ньютон У. Акварельная живопись, / пер. с англ. С. Кормашовой. – М.: «Кристина – новый век», 2002
- 11.Кирцер Ю. М. Рисунок и живопись: Учеб. пособие. – М.: Высш. шк., 1997
- 12.Сокольникова Н. М. Изобразительное искусство: Учебник для уч. 5-8 кл.: в 4 ч. Ч.2. Основы живописи. – Обнинск: Титул, 2001
- 13.Школа изобразительного искусства. Учеб.-метод. пособие в 10-ти выпусках. М.: Изобразительное искусство, 1988

- Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз (Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

#### Вариант 1

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

#### Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

#### Вариант 3

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

Приложение 2

### **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)**

(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

#### ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

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

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

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

#### ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

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

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

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

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

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

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений **№ 3**, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

*1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.*

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. *Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.* И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. *Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.* И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. *Упражнение для мобилизации внимания.* И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку

вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультминуток:

#### Физкультминутка общего воздействия.

##### 1 комплекс

1. И.п.- о.с. **1-2** – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. **3-4** – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, **1** – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. **2** и.п. **3-4** – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. **1** – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, **2** – приставить ногу, руки вверх-наружу, **3-4** – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

##### 2 комплекс

1. И.п.- о.с. **1-2** – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. **3-4** – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. **1-3** – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. **4** – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – о.с. **1** – с шагом вправо руки в стороны. **2** – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. **4** – и.п. **1-4** – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

##### 3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, **1** – руки назад. **2-3** – руки в стороны и вверх, встать на носки. **4** – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. **1** – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. **2** – и.п. **3-4** – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

##### 4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.
3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

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

#### 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### 2 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

#### 3 комплекс

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

2. И.п. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### •Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

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

#### 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

#### 2 комплекс

1. И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

#### 3 комплекс

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



- И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
- И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

- И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3- «уронить» руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
- И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз., затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.
- И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

#### •Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.

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

#### 1 комплекс

- И.п. – о.с. 1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
- И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### 2 комплекс

- И.п. – о. С. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
- И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 3 комплекс

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. –выпад левой ногой вперед. 1- мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1- полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.