

**Государственное бюджетное учреждение
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
Варнавинского муниципального округа»**

ИНН 5207002162 КПП 520701001 ОГРН 1025200868802

Утверждена
Приказом директора ГБУ «СРЦН
Варнавинского муниципального округа»
от «26» августа 2026г. № 66

**Дополнительная образовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
«Волшебное оригами»**

Автор-составитель:
Карасева Татьяна Владимировна,
Воронина Ирина Николаевна,
Худкова Екатерина Алексеевна,
воспитатели

с. Макарий
2026год.

Пояснительная записка

Что такое оригами?

Все вы когда-то запускали сложенные из бумаги самолётики, весной отправляли в плавание по журчащим ручьям бумажные кораблики, делали хлопушки и забавных прыгающих лягушек. Это пожалуй, самые распространённые поделки из бумаги, которые выполняются без помощи ножниц и клея. Но вы даже не представляете себе, какое огромное количество всевозможных вещей можно сложить из этого материала: различные по форме коробочки, птиц и зверюшек, лодки, пароходы, самолёты, звёзды, цветы и т.д.

Складывание из бумаги - это целое искусство, у которого есть своё название - «оригами». Родилось оно в Японии. В переводе на русский язык «ори» означает «сложенный», «ками» - бумага, следовательно, оригами переводится как «сложенная бумага».

Когда-то оригами было распространено только в Японии. В наши дни этим традиционным японским искусством увлекаются и взрослые, и дети. Почти во всех странах мира существуют клубы оригами, проводятся конкурсы и фестивали, составляются компьютерные программы, обучающие искусству складывания бумаги. Это интересное занятие к тому же и очень полезно. С его помощью развиваются аккуратность, художественный вкус, логика, умение читать чертежи, формируются пространственное воображение и творческие способности, активизируются мыслительные процессы.

Поскольку последовательность действий при складывании фигурок приходится держать в уме, оригами также стимулирует развитие памяти. Для того чтобы правильно совершить удивительные превращения с бумагой и сделать забавную игрушку, необходимо сконцентрировать внимание и запастись терпением, следовательно, занятие оригами развивают внимание и учат ребёнка самодисциплине и усидчивости. Кроме того, при складывании бумаги совершаются мелкая моторика

рук, точные движения пальцев, развивается глазомер - всё это имеет большое значение для успешного овладения навыками письма при поступлении в школу.

Из обыкновенного бумажного листа можно сложить абсолютно любые фигурки - от самых простых до самых сложных.

Для постепенного совершенствования навыков складывания не стоит сразу обращаться к изготовлению более сложных моделей. Сначала попробуйте сложить фигурки простые.

Своими руками можно создать настоящие шедевры! Это и оригинальные подарки, и смешные фигурки, и игрушки для малышей, да и многое другое.

Ты удивишься, узнав, сколько замечательных вещей можно сделать из бумаги с помощью «танграми». Так называется модульное оригами: ты собираешь фигурки, как в оригами, но с помощью техники «танграм» - очень популярной во всём мире и наверняка известной тебе головоломки.

Техника танграми очень проста: из бумажных квадратов, которые можно сделать самому, складываются треугольники. Это и есть те самые модули, из которых можно составить невероятное количество разнообразных моделей.

Искусство танграми очень увлекательное. Вы создадите из бумаги настоящие чудеса: зверей, растения, необычные украшения для дома.

Не сомневаюсь, что это новое увлечение доставит вам настоящую радость.

При изготовлении поделок из бумаги в самых разных техниках со временем появляются собственные секреты и хитрости. Бумагу при этом приходится не только резать, складывать и клеить; её можно ещё красить, тонировать, придавать, ей оригинальную фактуру и даже изготавливать её самостоятельно.

Если каждую свою удачную поделку фотографировать, то в итоге можно составить целый альбом творческих работ.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Волшебное оригами» (далее – образовательная программа) представляет собой комплекс характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации, которой представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ, а также оценочных и методических материалов.

Образовательная программа относится к дополнительным и направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей развития у обучающихся качеств творческой личности, умеющих применять полученные знания на практике и использовать их в новых социально-экономических условиях при адаптации в современном мире.

Образовательная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- 1.Федеральный закон от 29.12.12г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- 2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- 3.Письмо Министерства Нижегородской области от 30.05.2014г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования».

Целевая аудитория – дети от 8 лет

Цель образовательной программы: социальная реабилитация несовершеннолетних через развитие творческих способностей каждого ребенка на занятиях в кружке «Волшебное оригами».

Задачи образовательной программы:

- закреплять и расширять знания, полученные на уроках трудового обучения, изобразительного искусства, математики, природоведения, литературы и т. д., и способствовать их систематизации;
- знакомить с основами знаний в области композиции, формообразования, цветоведения и декоративно – прикладного искусства;

- продолжать формировать образное, пространственное мышление и умение выразить свою мысль с помощью эскиза, рисунка, объемных форм;
- совершенствовать умения и формировать навыки работы нужными инструментами и приспособлениями при обработке бумаги и других материалов;
- приобретение навыков учебно-исследовательской работы.

Планируемые результаты деятельности.

По окончании обучения в рамках тематики программы «Волшебное оригами» обучающиеся должны **знать**:

- что такое оригами;
- историю возникновения оригами;
- основные геометрические понятия и базовые формы оригами;
- основные приемы работы, способ складывания базового треугольника.
- название, назначение, правила пользования ручными инструментами для обработки бумаги.
- приемы складывания модулей;
- правила техники безопасности;

Должны **уметь**:

- подбирать бумагу нужного цвета;
- пользоваться чертежными инструментами, ножницами;
- выполнять разметку листа бумаги;
- собирать игрушки - «оригамушки»;
- анализировать образец, анализировать свою работу;
- составлять композицию из готовых поделок;
- красиво, выразительно эстетически грамотно оформить игрушку;
- следовать устным инструкциям, читать и зарисовывать схемы изделий;
- создавать изделия оригами, пользуясь инструкционными картами и схемами;
- создавать композиции с изделиями, выполненными в технике оригами;
- разовьют внимание, память, мышление, пространственное воображение; мелкую моторику рук и глазомер; художественный вкус, творческие способности и фантазию;
- познакомятся с искусством оригами;
- овладеют навыками культуры труда;
- улучшат свои коммуникативные способности и приобретут навыки работы в коллективе.

Организационно-педагогические условия.

Программа « Волшебное оригами» составлена для воспитанников ГБУ «СРЦН Варнавинского муниципального округа» и рассчитана на четыре месяца. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Материально-техническое оснащение

Занятия по программе проводятся в учебном классе

Учебные места оборудованы: стол письменный, стул, стол ученический 2-х местный, стулья ученические, стеллажи, медицинская аптечка.

Инвентарь для творческой деятельности: Клеенка, бумага белая и цветная, ножницы с круглыми концами, клей, линейки, фломастеры.

Форма аттестации.

Наиболее плодотворным фактором, в оценочной работе итогов обучения, являются выставки работ учащихся. В одном месте могут сравниваться различные модели, различные направления творчества. Параметры оценивания предоставленных воспитанниками работ могут изменяться в зависимости от уровня и целей проводимых выставок. Выставки позволяют обмениваться опытом, технологией, оказывают неоценимое значение в эстетическом становлении личности ребенка.

Учебный план

№	Модуль	Количество академических часов		Итого	Форма промежуточной аттестации
		теория	практика		
1	Базовая форма	5	3	8	Тестовой задание
2	Объемные чудо фигурки	2	25	25	Тестовой зада
	Итого	7	28	33	

Рабочая программа 33 часа в год

№	Модули	Количество часов		
		Всего	Теория	практика
1.	Базовая форма	8	5	3
1.1.	Вводное организационное занятие «Оригами - это древнее японское искусство складывания из бумаги»	1	1	-
1.2.	Что необходимо для занятий оригами?	1	1	-
1.3.	Правила техники безопасности.	1	1	-
1.4.	Условные знаки, принятые в оригами и основные складывания	1	1	-
1.5.	Знакомство с оригами	1	1	-
1.6.	Веселые мордашки	2	-	2
1.7.	Итоговое занятие. Подготовка изделий к выставке. Оформление выставки	1	-	1
	Промежуточная аттестация			Тестовое задание, практическая работа
2.	Объемные чудо-фигурки	27	2	25
2.1	Фоторамка			
	- складываем квадраты	2	-	2
	- собираем и соединяем модули	1	1	1
2.2.	Орден мужества			
	- складываем квадраты	2	-	2
	- собираем и соединяем модули	2	-	2
2.3	Нарядные птички			
	- складываем квадраты	2	-	2

	- собираем и соединяем модули	1	1	1
2.4.	Веселый кит с фонтанчиком - складываем квадраты - собираем и соединяем модули	2 1	- -	2 1
2.5.	«Арабески» - складываем квадраты - собираем и соединяем модули	2 1	- -	2 1
2.6.	Новогодняя Елочка - складываем квадраты - собираем и соединяем модули	3 1	- -	3 1
2.7.	Дед Мороз - складываем квадраты - собираем и соединяем модули	3 1	- -	3 1
2.8.	Итоговое занятие. Организация и проведение выставки детских работ	1	-	1
	Промежуточная аттестация			Тестовое задание

Содержание рабочей программы

Теория	Практика
I. Базовая форма	
Вводное организационное занятие «Оригами - это древнее японское искусство складывания из бумаги» <i>(рассказ об истории развития техники модульного оригами)</i>	
Что необходимо для занятий оригами? <i>(рассказ о том какую бумагу лучше использовать, знакомство с инструментами и материалами)</i>	
Правила техники безопасности. <i>(проведение инструктажа по правилам работы с бумагой в технике оригами)</i>	
Условные знаки, принятые в оригами и основные складывания <i>(изготовление квадрата со складкой по диагонали)</i>	
	Знакомство с оригами <i>(выполнение базовой формы треугольник)</i>
	Веселые мордашки <i>(выполнение базовой формы треугольник)</i>
Промежуточная аттестация	Тестовое задание
II. Объемные чудо-фигурки	
	Фоторамка -складываем квадраты - собираем и соединяем модули
	Орден мужества -складываем квадраты -собираем и соединяем модули
	Нарядные птички - складываем квадраты - собираем и соединяем модули
	Веселый кит с фонтанчиком

	- складываем квадраты - собираем и соединяем модули
	«Арабески» - складываем квадраты - собираем и соединяем модули
	Новогодняя Елочка - складываем квадраты - собираем и соединяем модули
	Дед Мороз - складываем квадраты - собираем и соединяем модули
Промежуточная аттестация	Тестовое задание

В программу обучения включены модули: «Базовая форма», «Объемные чудо-фигурки».

На вводном занятии проводится беседа с обучающимися по ознакомления с историей развития модульного оригами.

Занятия по модулю **«Базовая форма»** На вводном занятии проводится беседа с обучающимися по ознакомления с историей развития модульного оригами. Знакомят обучающихся какую бумагу лучше использовать в технике оригами, изучают обучающие используемые инструменты и материалы. Изучают правила работы с бумагой. Проводится беседа с обучающими по технике безопасности. Учатся изготовлению квадрата со складкой по диагонали, а также базовой форме треугольник.

Занятия по модулю **«Объемные чудо-фигурки»** обучающиеся получают практические навыки по складыванию квадрата со складкой по диагонали и по базовой форме «треугольник»

I. Анкета «Мои интересы»

Дорогой друг! Ответь, пожалуйста, на вопросы анкеты.

1. Меня зовут _____

2. Мне _____ лет.

3. Я выбрал(а) кружок «Волшебное оригами» потому, что _____

4. Я узнал(а) о нём:

- от воспитателя

- от друзей

5. Пробовал(а) ли ты складывать модули?

- да

- нет.

6. Считаешь ли ты, что научиться складывать оригами и бумаги – это сложное занятие?

- да

- нет.

7. Считаешь ли ты, что оригами - это интересное занятие?

- да

- нет.

8. Приносит ли тебе удовольствие изготовление подарков?

- да

- нет.

9. Нравится ли тебе дарить подарки, сделанные своими руками?

- да

- нет

10. Я посещаю занятия по оригами для того, чтобы _____

11. Думаю, что занятия по оригами помогут мне _____

Шкала оценки:

- имеет опыт складывать модули в технике оригами

- не имеет опыта складывания модулей в технике оригами

Цель: определение успешности и эффективности освоения программы «Волшебное оригами» целиком

1. Родина оригами.

- А. Корея
- Б. Китай
- В. Япония

2. Страна в которой было изобретено изготовление бумаги.

- А. Япония
- Б. Китай
- В. Россия

3. «Оригами» в переводе на русский значит.

- А. сложенная бумага
- Б. божество

4. На флаге Японии изображено:

- А. цветок
- Б. щит
- В. Восходящее солнце

5. Национальный цветок Японии.

- А. гербера
- Б. хризантема
- В. Астра

6. Японию называют страной:

- А. тысячи островов
- Б. страной слонов
- В. страной тысячи вулканов
- Г. страной цветов

7. Какое из перечисленных ниже слов не является названием базовой формы:

- А. двери
- Б. окно
- В. воздушный змей
- Г. катер

8. Сложить квадрат «косынкой», значит сложить...

- А. пополам по горизонтали
- Б. по диагонали
- В. пополам по вертикали

9. Чтобы сложить базовую форму «двери» нужно...

- А. сложить лист бумаги пополам

- Б. сложить правую и левую стороны листа к центральной линии

10. Чтобы сложить квадрат бумаги «книжкой»

нужно...

А. пополам по горизонтали

Б. по диагонали

В. пополам по вертикали

Ключ: 1.В, 2.Б, 3.А, 4. В, 5. Б, 6. А,Б, 7. Б,Г, 8. Б, 9. Б, 10. А.

В основу оценивания результатов теста положена десятибалльная система оценки:

- 9-10 баллов ставится за 90-100 % правильное выполнение заданий (*высокий уровень*);
- 7-8 баллов ставится за 70-89 % правильное выполнение заданий (*повышенный уровень*);
- 5-6 баллов ставится за 50-69% правильное выполнение заданий (*средний уровень*);
- 4-3 баллов ставится за 49 -30% правильное выполнение заданий (*низкий уровень*);
- 2 и ниже ставится за 29% и меньшее правильное выполнение заданий (*недостаточный уровень*).

Для определения уровня знаний по программе волшебное оригами учитываются следующие критерии оценивания учебных результатов согласно системе оценки знаний, умений и навыков учащихся:

№ п/п	Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов
1. Теоретическая подготовка ребенка				
1.1.	Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	- Начальный уровень – ребёнок овладел более чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой; - Базовый уровень – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период; - Повышенный уровень – освоил весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период, занимался исследовательской работой по изучаемым темам.	5 - 7 8 – 9 10
1.2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Начальный уровень – ребёнок избегает употреблять специальные термины; Базовый уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой; Повышенный уровень – специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	5 - 7 8 – 9 10
2. Практическая подготовка ребёнка				
2.1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Начальный уровень – ребёнок овладел более чем $\frac{1}{2}$, предусмотренных умений и навыков; Базовый уровень – овладел практически	5 - 7 8 – 9

	разделам учебного плана программы)		всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; Повышенный уровень – овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период, выполняет самостоятельные творческие проекты с их использованием.	10
2.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	- Начальный уровень – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с материалами и инструментами; - Базовый уровень – работает с материалами и инструментами с помощью педагога; - Повышенный уровень – работает с материалами и инструментами самостоятельно, творчески.	5 - 7 8 – 9 10
2.3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- Начальный уровень развития креативности – ребёнок в состоянии выполнять простые практические задания педагога; - Базовый уровень – выполняет задания на основе образца, вносит элементы творчества в работу; - Повышенный уровень – выполняет практические	5 - 7 8 – 9 10

			задания творчески, не используя образцы.	
3. Общеучебные умения и навыки ребёнка				
3.1.	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельно сть в подборе и анализе литературы	- Начальный уровень – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;	5 - 7
			- Базовый уровень – работает с литературой, ведёт поиск информации, с опорой на свои знания и собственный опыт с помощью педагога;	8 – 9
			- Повышенный уровень – работает с литературой самостоятельно, умеет использовать полученные знания по миниатюрной живописи в других областях, осуществляет поиск информации с опорой на свои знания и собственный опыт, умеет анализировать, классифицировать и обобщать информацию.	10

Методические материалы

Программа «Волшебное оригами» предлагает инновационные формы организации занятий, эффективные методы образовательно – воспитательной

деятельности с детьми: беседы-показ, беседа-обсуждение, викторины, конкурсы, самостоятельная работа, выставки изделий в технике оригами.

Все задания располагаются в порядке возрастающей трудности с учетом возраста обучающихся. Освоение темы начинается с формирования элементарных учебных умений и навыков. Упражнения выполняются по схемам.

Каждое занятие заканчивается подведением итогов работы. Формой подведения итогов дополнительной образовательной программы «Волшебное оригами» является итоговая аттестация в форме тестового задания.

В реализации программы использованы следующие методы и методические приёмы: метод словесного общения (проблемная беседа), репродуктивный метод (обращение к прошлому опыту обучающихся), наглядный метод обучения (наглядные и демонстрационные материалы), метод практической работы (инструктаж, упражнение, практическая работа).

Методы обучения:

Словесные - объяснение нового материала педагогом.

Наглядные - демонстрация плакатов по заданной теме, образцов узоров.

Практические - выполнение практического упражнения по закреплению полученных знаний;

Методы самостоятельной работы - самостоятельная работа над образцами, их выполнение по заданной схеме.

Методический и дидактический материал:

- карточки с заданиями (описание схем, расшифровка схем);
- образцы готовых работ

Список литературы

1. Алексеевская Н. «Волшебные ножницы». 1998г.
2. Выгодский Л.С. «Воображение и творчество в детском возрасте». 1999г.

3. С. Ю. Афонькин и Е. Ю. Афонькина «Уроки оригами в школе и дома». 1995г.
4. Спицына А. «Волшебные оригами». 2013г. 672 стр. : ил.
5. В. В. Гончар «Модульное оригами». 2014г. 112стр. : ил.
6. Армин Тойбнер «Модульное оригами». 2014г. 63стр. : ил.
7. Л.В. Куцакова «Конструирование и ручной труд в детском саду».1990г. 158стр.
8. Журнал «Дошкольное воспитание» 12.2009г.
9. Т.Г. Казакова «Развивайте у детей творчество» 1985г.
- 10.И.К. Щеблыкин «Аппликационные работы в начальных классах» 1990г.
- 11.К. Митителло «Чудо-аппликации».2006г.
12. <https://origamimodule.ru/ramka-dlya-foto-master-klass.html>
- 13.<https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&text=модульное%20оригами%20объемные%20орден%20мужества&pos>
14. <http://origamir.ru/bez-rubriki/modulnoe-origami-elka.html>
15. <https://origamimodule.ru/modulnoe-origami-ded-moroz.html>

Приложение 1

Общие правила техники безопасности

- 1.Работу начинай только с разрешения воспитателя.
 - 2.Во время работы будь внимателен, не разговаривай, не отвлекайся.
 - 3.Нельзя носить в кармане ножницы.
 - 4.Не работай неисправными ножницами.
 - 5.При работе держи инструмент так, как показал воспитатель.
 - 6.Используй инструмент только по назначению.
 - 7.Инструменты и оборудование храни в предназначенном для этого месте. Нельзя хранить инструменты и оборудование навалом.
 - 8.Содержи в чистоте и порядке рабочее место.
 - 10.Не разговаривай во время работы.
- Выполняй работу внимательно

Правила безопасной работы с ножницами:

1. Соблюдай порядок на своём рабочем месте.
2. Перед работой проверь исправность инструментов.
3. Не работай ножницами с ослабленным креплением.
4. Работай ножницами только на своём рабочем месте.
5. Следи за движением лезвий во время работы.
6. Ножницы клади кольцами к себе.
7. Подавай ножницы кольцами вперёд.
8. Не оставляй ножницы открытыми.
9. Не играй с ножницами, не подноси ножницы к лицу.
10. Используй ножницы по назначению

Организация рабочего пространства

Правила подготовки рабочего места перед началом занятия

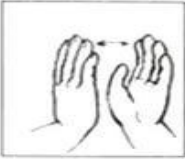
Перед началом любого дела надо прежде всего оборудовать удобное рабочее место. При оригами очень важно, чтобы это место было хорошо освещено. Свет должен падать на работу с левой стороны. Сидеть надо прямо, касаясь корпусом спинки стула. Расстояние от глаз до работы должно составлять 35...40 см. При меньшем расстоянии развивается близорукость.

Правила уборки своего рабочего места

- Положи модули, выполненные на занятии, в коробку для изделий.
- Собери со стола и с пола обрезки бумаги.
- Все принадлежности убери в шкаф на полку.

Приложение 2

Гимнастика для пальцев рук.

Раз, два, три, четыре, пять, Пальчики, пора вставать!		Сгибаем пальчики сначала на одной руке под счет, а затем на другой под ритм стишка.
Будем делать мы зарядку,		Хлопаем в ладошки.
Будем мы скакать впрысядку,		Делаем движения пальчиками, как будто брызгаем водичкой.
Будем прыгать и плясать.		Делаем вращательные движения руками в запястьях.
Раз, два, три, четыре, пять.		Сгибаем пальчики одновременно на двух руках.

Лежала под елками		Сцепляем руки в открытый замок. Пальчики оттопырены в стороны.
Подушечка с иголками.		Складываем ладошки вместе, создавая внутри объем.
Лежала, лежала		Сцепляем пальчики в замок.
Да побежала.		Сцепляем руки в открытый замок. Двигаем всеми пальчиками.

Упражнения для подвижности пальцев рук

«Щелбан». Каждым пальцем поочередно делаем «щелбан», хорошо разгибая при этом пальцы.

«Соль». Здесь нужно вспомнить движение, каким обычно солят пищу. Начиная с указательного и большого, далее меняем пальцы. Растираем подушечки друг об друга по часовой и против часовой стрелки.

«Кнопочки». Суть та же, что и в предыдущем упражнении, только движения не растирающие, а надавливающие.

«Фигушки». Тут все просто. Обычную «фигу» нужно сделать со всеми пальцами, пропихивая большой между остальными по очереди.

«Иди сюда». Используется жест пальцем, когда необходимо кого-то позвать. Гимнастика для пальцев рук здесь простая, «подзывающее» движение производится всеми пальцами поочередно.

«Кулачки». Плавно сжимать пальцы в кулак, затем широко их расправлять.

Упражнения для расслабления и снятия усталости

«Пианино» Кладем руки на стол и имитируем игру на пианино, прорабатывая каждый палец. Для настроения можно включить музыку.

«Маляр» копируем движения кистью маляра, будто красите забор. Для удобства можно взять в руки ручку или настоящую кисточку. Двигаем кистью вверх-вниз и влево — вправо поочередно.

«Поглаживания» Можно выполнять упражнение с подушкой, одеялом, с любой мягкой поверхностью. Некоторые используют своих домашних питомцев, ведь контакт с любимцем расслабляет вдвойне. Выполнять поглаживающие движения, можно комбинировать с расчесыванием, водить кистью и напряженными пальцами. То есть пальцы активно работают, а не скользят по поверхности.

«Курочка» Очень простое упражнение. Ставим локти на стол, кистью и пальцами нужно изобразить курочку, как мы это делали в детстве. Далее выполняем наклоны «головы» вниз, будто курочка ест зерно.

Самое главное упражнение на расслабление. Руки на коленях, пальцы сжимаем в кулак. Держим и считаем до 10. С каждым счетом сжимать все крепче и крепче. Дойдя до 10 расправить ладони и положить их на колени. Прочувствовать, как мышцы расслабляются, как тепло отдает в колени.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Выполняется без очков, лицевые мышцы неподвижны, работают лишь глаза. Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз.

«Вверх-вниз»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



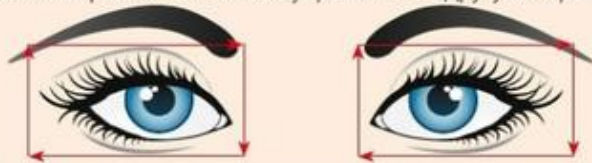
«Диагонали»

Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



«Прямоугольник»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу – вверх – влево – вниз – вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



После упражнений для тренировки глаз выполните «пальминг».

«Пальминг»

Название происходит от английского «palm», что в переводе означает ладонь. Плотно прикройте глаза руками. Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте. «Пальминг» представляет собой биофторез, или прогревание глаз с помощью тепла рук.

«Ходики»

Скосите глаза вправо, потом влево.



«Циферблат»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



«Змейка»

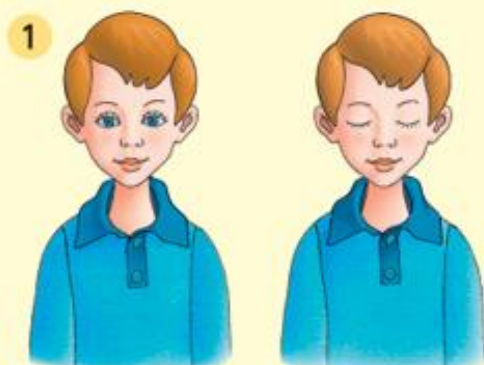
Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое – в другую сторону.



Текст: Юлия Гончарова, врач-офтальмолог высшей категории. Графика: Елена Пилипенко

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



Часто поморгай несколько раз.
Закрой глаза и спокойно сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4–5 раз.



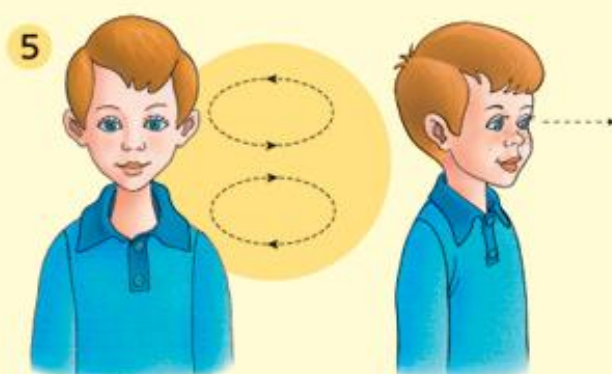
Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3.
Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4–5 раз.



Вытяни правую руку вперёд.
Медленно двигай указательным пальцем влево–вправо,
вверх–вниз и следи за ним взглядом. Голову держи неподвижно.
Повтори упражнение 4–5 раз.



Вытяни руку вперёд. Слегка согни её в локте.
Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4.
Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 4–5 раз.



Проделай в среднем темпе
3–4 круговых движения глазами вправо, столько же — влево.
Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 1–2 раза.



АЙРИС ПРЕСС

Издательство «Айрис-Пресс»
Удмуртская Республика, г. Ижевск
ул. Советская, 11, корпус 1
Ижевск, 58 0000
Тел.: 8 (8182) 22-11-11
Факс: 8 (8182) 22-11-12
E-mail: iris@iris-press.ru
www.iris-press.ru

Физкультминутка

Все подняли руки - раз!
На носках стоит весь класс,
Два - присели, руки вниз,
На соседа повернись.
Раз! - И вверх,
Два! - И вниз,
И к соседу повернись.
Будем дружно мы вставать,
Чтобы ногам работу дать.
Раз - присели,
Два - поднялись.
Кто старался приседать,
Может уже отдыхать

Приложение 3

ВЫБОР БУМАГИ

От правильного выбора бумаги зависит результат работы, поскольку весь процесс создания оригами по схемам заключается в сворачивании, сгибании. Приведенный ниже перечень поможет вам определиться, какой материал лучше, а какой хуже подходит для этого вида рукоделия:

- Офисная белая бумага – плотная, не чересчур гладкая, поэтому при соединении модули хорошо держатся. Лучше начинать заниматься оригами с таким материалом, поскольку испорченную модель на жалко выбросить. Недостаток ее заключается в том, что на месте сгиба появляется мохристость.
- Цветная офисная бумага – не белеет на сгибах, отличается плотностью, применяется в модульном оригами.
- Стикеры, бумага для заметок – может быть окрашена разными цветами, используется для создания кусудама, в модульном оригами.
- Школьная цветная бумага – тонкая, рыхлая, легко рвется, плохо подходит для этого хобби. На сгибах стирается, появляются белые полосы.
- Фольгированная бумага – прочная, не рвется, используется при создании по сложным схемам, крученых моделей, модулей. При расправлении сгибы остаются плотными полосами.
- Страницы глянцевых журналов – плотные, хорошо сгибаются, держат форму.
- Денежные купюры – прочные, не стираются на сгибах, подходят для небольших модулей, составления подарков.
- Специальная бумага для оригами – продается наборами, с разнообразными узорами, может быть двухсторонней, монотонной.
- Рисовая, папирус, крафт, пергамент, папиросная, тутовая, шелковая и иные дорогие виды бумаги – каждый тип имеет свои преимущества и недостатки, позволяют создавать интересные поделки по схемам.
- Чертежная миллиметровка, калька – подходит для первых проб в создании сложных работ.

ВИДЫ ОРИГАМИ В КАРТИНКАХ

Оригами – прекрасная возможность занять себя чем-то интересным, полезным, увлекательно провести время, развивая новые навыки и способности. Кроме классического направления есть множество других альтернативных техник:

- Простое оригами – интересно для начинающих мастеров и мастериц. При сборке по схеме используются сгибы горой, когда фигурку нужно сложить от себя, а также сгибы долиной на себя. Самый известный пример - журавлик.



Модульное оригами – изделие выполняется из нескольких одинаковых частей, именуемых модулями, каждый из которых складывается согласно правилам классического оригами из одного листа. Элементы между собой соединяются складыванием друг в друга, а возникающая сила трения не дает распасться конструкции.



- Мокрое складывание – смоченная бумага придает изделиям выразительность, жесткость, плавность линий. Такой метод используется для

создания негеометрических объектов (животные, цветы). Для мокрого оригами подходит бумага, при производстве в которую добавляется водорастворимый клей с целью скрепления волокон.



Базовый модуль из квадрата.

Начинаем складывать оригами из бумаги – МОДУЛЬ.

1. Сначала положите лист бумаги на стол одним углом к себе. Затем согните его по диагонали вверх так, что бы получился треугольник. Длинная сторона находится в низу.
2. На втором этапе положите правый угол к верхнему, среднему углу и сделайте складку.
3. Сейчас на очереди левый угол. Его так же нужно положить к верхнему углу. Теперь перед вами квадрат.
4. Переверните квадрат обратной стороной, все углы должны оставаться вверх.
5. Отогните верхний лист квадрата вниз, сделайте складку.
6. Затем согните вниз правый квадрат. Модуль оригами.
7. Поступите так же и с левым углом: загните его сверху вниз. Если вы все правильно сделали, у вас получится очередной треугольник.
8. В завершении загните правую половину треугольника влево.
9. Базовый модуль готов для сборки модульного оригами из бумаги.
10. Так выглядит базовый модуль сбоку. Отчетливо видны две щели для вкладывания других модулей. В данном ракурсе модуль стоит на своей длинной стороне, двойной конец направлен назад.

