

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 8»  
Городской округ «город Чита»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

Дадукина А.Н. \_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы

Скубиева С.В. \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного  
образования детей художественного направления  
«Бумажные фантазии»

Возраст обучаемых: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

Руководитель: учитель ИЗО и технологии

Колесникова Маргарита Александровна

2023 год

## Пояснительная записка

В проекте Федерального компонента государственного Образовательного стандарта общего образования одной из целей, связанных с модернизацией содержания общего образования, является гуманистическая направленность образования. Она обуславливает личностно-ориентированную модель взаимодействия, развитие личности ребёнка, его творческого потенциала. Процесс глубоких перемен, происходящих в современном образовании, выдвигает в качестве приоритетной проблему развития творчества, мышления, способствующего формированию разносторонне-развитой личности, отличающейся неповторимостью, оригинальностью.

Что же понимается под творческими способностями?

В педагогической энциклопедии творческие способности определяются как способности к созданию оригинального продукта, изделия, в процессе работы над которыми самостоятельно применены усвоенные знания, умения, навыки, проявляются хотя бы в минимальном отступлении от образца индивидуальность, художество.

Таким образом, творчество – создание на основе того, что есть, того, чего еще не было. Это индивидуальные психологические особенности ребёнка, которые не зависят от умственных способностей и проявляются в детской фантазии, воображении, особом видении мира, своей точке зрения на окружающую действительность. При этом уровень творчества считается тем более высоким, чем большей оригинальностью характеризуется творческий результат.

Одной из главных задач обучения и воспитания детей на занятиях прикладным творчеством является обогащение мировосприятия воспитанника, т.е. развитие творческой культуры ребенка (развитие творческого нестандартного подхода к реализации задания, воспитание

трудолюбия, интереса к практической деятельности, радости созидания и открытия для себя что-то нового).

Предлагаемая программа имеет художественно-эстетическую направленность, которая является важным направлением в развитии и воспитании. Являясь наиболее доступным для детей, прикладное творчество обладает необходимой эмоциональностью, привлекательностью, эффективностью. Программа предполагает развитие у детей художественного вкуса и творческих способностей.

В настоящее время искусство работы с бумагой в детском творчестве не потеряло своей актуальности. Бумага остается инструментом творчества, который доступен каждому.

Бумага — первый материал, из которого дети начинают мастерить, творить, создавать неповторимые изделия. Она известна всем с раннего детства. Устойчивый интерес детей к творчеству из бумаги обуславливается ещё и тем, что данный материал даёт большой простор творчеству. Бумажный лист помогает ребёнку ощутить себя художником, дизайнером, конструктором, а самое главное — безгранично творческим человеком. Претерпевая колоссальные изменения с древних времён, бумага в современном обществе представлена большим многообразием. Цветная и белая, бархатная и глянцевая, папирусная и шпагат — она доступна всем слоям общества. С помощью бумаги можно украсить елку, сложить головоломку, смастерить забавную игрушку или коробочку для подарка и многое, многое другое, что интересует ребенка.

Как уже отмечалось, бумага попадает в руки ребенка с самого раннего детства, и он самостоятельно создает из нее образы своего внутреннего мира. Обычный материал — бумага — приобретает новое современное направление, им можно работать в разных техниках.

Бумажная филигрань - старинная техника обработки бумаги, распространенная и в наше время, получившая название “квиллинг”.

“Квиллинг” открывает детям путь к творчеству, развивает их фантазию и художественные возможности.

Программа построена “от простого к сложному”. Рассматриваются различные методики выполнения изделий из бумаги и картона с использованием самых разнообразных техник (бумагокручение, конструирование, мозаика, аппликация).

“Бумажные фантазии ” — так называется курс. Он предлагает развитие ребенка в самых различных направлениях: конструкторское мышление, художественно-эстетический вкус, образное и пространственное мышление. Все это необходимо современному человеку, чтобы осознать себя гармонично развитой личностью. Создавая свой мир из бумаги, ребенок готовится стать создателем доброго мира. В этом мы, педагоги, видим основную необходимость сегодняшнего дня.

**Ведущая идея** данной программы — создание комфортной среды общения, развитие способностей, творческого потенциала каждого ребенка и его самореализации.

**Цель программы** – всестороннее интеллектуальное и эстетическое развитие детей в процессе овладения элементарными приемами техники квиллинга, как художественного способа конструирования из бумаги.

**Задачи программы:**

***Образовательные***

- Знакомить детей с основными понятиями и базовыми формами квиллинга.
- Обучать различным приемам работы с бумагой.
- Формировать умения следовать устным инструкциям.
- Знакомить детей с основными геометрическими понятиями: круг, квадрат, треугольник, угол, сторона, вершина и т.д. Обогащать словарь ребенка специальными терминами.

Создавать композиции с изделиями, выполненными в технике квиллинга.

***Развивающие:***

- Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображения.

- Развивать мелкую моторику рук и глазомер.
- Развивать художественный вкус, творческие способности и фантазии детей.
- Развивать у детей способность работать руками, приучать к точным движениям пальцев, совершенствовать мелкую моторику рук, развивать глазомер.
- Развивать пространственное воображение.

***Воспитательные:***

- Воспитывать интерес к искусству квиллинга.
- Формировать культуру труда и совершенствовать трудовые навыки.
- Способствовать созданию игровых ситуаций, расширять коммуникативные способности детей.
- Совершенствовать трудовые навыки, формировать культуру труда, учить аккуратности, умению бережно и экономно использовать материал, содержать в порядке рабочее место.

**Принципы, лежащие в основе программы:**

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов). “Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются” (К.Д. Ушинский);
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы).
- “от простого к сложному” (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных творческих работ).

Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Программа позволяет индивидуализировать сложные работы: более сильным детям будет интересна сложная конструкция, менее подготовленным, можно предложить работу проще. При этом обучающий и развивающий смысл работы сохраняется. Это дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями, приобщить без боязни творить и создавать.

В процессе работы по программе “Бумажные фантазии”, дети постоянно совмещают и объединяют в одно целое все компоненты бумажного образа: материал, изобразительное и цветовое решение, технологию изготовления, назначение и др.

Программа “Бумажные фантазии” рассчитана на 1 год. Годовой курс программы рассчитан на 140 часа (4 часа в неделю) 2 занятия по 2 ч.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество детей в группе
1	4,5	153	15

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

### **Личностные**

*У учащихся будут сформированы:*

- навыки культуры труда, установки на безопасную и здоровую трудовую деятельность;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, обеспечивающих успешность совместной деятельности;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- эстетические потребности, ценности и чувства;

### **Предметные**

В результате обучения по данной программе учащиеся:

- познакомятся со свойствами и возможностями бумаги как материала для художественного творчества;
- познакомятся с основами знаний в области композиции, формообразования;
- познакомятся с основными видами работ из бумаги (вырезки, плетения, оригами, аппликация, объемное конструирование);
- овладеют основными приемами работы с бумагой: складывание, сгибание, вырезание, гофрирование, склеивание;
- будут знать основные геометрические понятия и базовые формы оригами;
- будут 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;
- умение использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности: для решения простейших задач; для выполнения различных действий с бумагой.

### **Метапредметные**

### Регулятивные УУД

*Учащиеся научатся:*

- принимать и сохранять цель познавательной деятельности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной целью;
- последовательно вести работу (замысел, эскиз, выбор материала и способов изготовления, готовое изделие);
- решать творческую задачу, используя известные средства;
- оценивать результаты своих действий;
- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- анализировать результаты собственной и коллективной работы по заданным критериям;
- вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;
- самостоятельно решать вопросы конструирования и изготовления бумажных поделок (выбор материалов, способов обработки, умения планировать, осуществлять самоконтроль);

### Познавательные УУД

*Учащиеся научатся:*

- планировать учебную деятельность: организация рабочего места, режима работы;
- следовать устным инструкциям, читать и зарисовывать схемы изделий; создавать изделия оригами, пользуясь знаково-символическими средствами представления информации для создания моделей;
- выполнять логические операции мыслительной деятельности: выделение главного, анализ и синтез, обобщение, построение ответа, формулирование выводов.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- задавать и отвечать на вопросы,

- умению (на пропедевтическом уровне) самостоятельно искать, отбирать, анализировать информацию.

### Коммуникативные УУД

*Учащиеся научатся:*

- работать в группе, в парах: слушать других, считаться с чужим мнением и аргументировано отстаивать своё, координировать его с позицией партнёров при выработке решения;
- организовывать совместную работу на основе взаимопонимания и уважения;

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- задавать вопросы, необходимые для организации работы в группе.
- улучшить свои коммуникативные способности и приобрести навыки работы в коллективе.
- обмениваться информацией по темам курса, фиксировать её в процессе коммуникации.

### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция)
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу)
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам)

### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:**

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся

### **Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой – организация работы в группах.
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Составление альбома лучших работ.

Проведение выставок работ учащихся:

- в классе,
- в школе,
- в библиотеке.

Выставки могут быть:

однодневные - проводятся в конце каждого занятия с целью обсуждения;

постоянные - проводятся в помещении, где работают дети;

тематические - по итогам изучения разделов, тем;

итоговые – в конце года организуется выставка практических работ учащихся, организуется обсуждение выставки с участием педагогов, родителей, гостей.

Итоговый контроль по окончании изучения программы, в форме выпускной авторской практической работы.

Предусматривается организация творческих отчетов коллектива.

Программа создает условия для тесного сотрудничества с родителями по привлечению их к организации и обеспечению образовательной и творческой деятельности школы.

Участие в выставках детского прикладного творчества

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Вводный блок	2	2	-
2	Материал — бумага	2	2	-
3	Конструирование	55	15	40
4	Изготовление цветов в технике квиллинга.	38	6	32
5	Изготовление животных в технике.	28	4	24
6	Цикл творческих работ	16	-	16
7	Праздники и подготовка к ним	12	-	12
	Всего:	153	29	124

## Учебно-тематический план

Тема	Теория	Практика	Всего
<i>Вводный блок</i>			
1. Инструменты и материалы. Правила техники безопасности.	2	–	2
<i>Материал — бумага</i>			
2. Как родилась бумага. Сколько у бумаги родственников.	1	–	1
3. Волшебные свойства бумаги. История возникновения технологии бумагокручения - квиллинга.	1	–	1
<i>Конструирование</i>			
4. Вырезание полосок для квиллинга. Основные правила работы.	2	6	8
5. Основные формы “капля”, “треугольник”, “долька”, “квадрат”, “прямоугольник”. Конструирование из основных форм квиллинга.	2	6	8
6. Основные формы. “Тугая спираль”. Конструирование из основных форм квиллинга.	2	5	7
7. Основные формы. “Спирали в виде стружки”. Конструирование из основных форм квиллинга.	4	8	12
8. Коллективная работа. Композиция из основных форм.  Задания дает детям сам педагог, по выполнению заданий составляется коллективная работа.	4	14	18

<i>Изготовление цветов в технике квиллинга.</i>			
9. Изготовление простых, несложных цветов.	2	10	12
10. Изготовление бахромчатых цветов.	2	8	10
11. Коллективная работа. Композиция из цветов. Педагог дает задание коллективной работы. Дети сами разбиваются на группы, выбирают “ведущего”.	–	14	14
<i>Изготовление животных в технике.</i>			
12. Базовые формы.	2	4	6
13. Гофрированный картон. Занимательные игрушки.	1	5	6
14. Коллективная работа. Композиция. Дети сами делятся на группы, выбирают самостоятельно “ведущего”, сами выбирают задание из предложенных.	–	13	13
<i>Цикл творческих работ</i>			
15. Коллективные работы с использованием техники квиллинга. Дети сами делятся на группы, выбирают самостоятельно “ведущего” и сами определяются с выполнением работы.	–	16	16
<i>Праздники и подготовка к ним</i>			
16. Изготовление сувениров к празднику.	–	8	8
17. Оформление итоговой выставки.	–	4	4
<b><i>Всего</i></b>	<b>29</b>	<b>124</b>	<b>153</b>

## Содержание программы

### **Вводный блок.**

1. Инструменты и материалы.

Знакомство с детьми “Круг общения”. Знакомство с правилами техники безопасности.

### **Материал — бумага.**

2. Как родилась бумага? История возникновения бумаги.

3. Свойства бумаги. Разнообразие бумаги, ее виды. История возникновения техники квиллинга.

### **Конструирование.**

4. Вырезание полосок для квиллинга.

Основные правила работы. Разметка.

5. Основные формы “капля”, “треугольник”, “долька”, “квадрат”, “прямоугольник”. Конструирование из основных форм квиллинга. Техника изготовления. Примеры различного применения форм.

6. Основные формы. “Тугая спираль”. Конструирование из основных форм квиллинга.

Техника изготовления. Применение формы в композициях.

7. Основные формы. “Спирали в виде стружки”. Конструирование из основных форм квиллинга.

Технология изготовления. Применение формы в композициях.

8. Коллективная работа. Композиция из основных форм.

Составление композиции из форм. Познакомить с основным понятием “композиция”. Способы и правила её составления. Задания дает детям сам педагог, по выполнению заданий составляется коллективная работа.

Коллективное составление композиции по выбранной тематике.

Использование техники квиллинга.

## **Изготовление цветов в технике квиллинга.**

9. Изготовление простых, несложных цветов.

Знакомство с простейшими приемами изготовления цветов.

10. Изготовление бахромчатых цветов.

Приемы изготовления более сложных цветов. Подбор цветовой гаммы.

Изготовление листиков с продольными жилками.

11. Коллективная работа. Композиция из цветов.

Педагог дает задание коллективной работы. Дети сами разбиваются на группы, выбирают “ведущего”.

## **Изготовление животных в технике.**

12. Базовые формы.

Познакомить с основными базовыми формами. Создание фигурок животных и птиц данным приёмом.

13. Гофрированный картон. Занимательные игрушки.

Отличительные свойства гофрированного картона. Создание фигурок животных и птиц из гофрированного картона в технике квиллинга.

14. Коллективная работа. Композиция.

Дети сами делятся на группы, выбирают самостоятельно “ведущего”, сами выбирают задание из предложенных.

## **Творческие работы.**

15. Коллективные работы.

Понятие “коллективная творческая работа”. Правила работы коллективом.

Выбор темы работ.

Практическая работа, игра. *Задания:* изготовить работы “Зоопарк”, “Сказочное царство”, “Зимняя сказка”, “Золотая осень”, и другие.

## **Праздники и подготовка к ним.**

### 16. Изготовление сувениров к праздникам.

Историческое происхождение праздников. Традиции праздников. Как дарить подарки, сделанные своими руками. Виды прикладного творчества. Правила рассматривания изделий прикладного творчества, различия, сравнение. Задания: выполнение работ по темам: «Открытка учителю», «Волшебная валентинка», «Защитнику отечества», «Цветы для мамы», «Мир, труд, май», «Открытка ветерану» и др.

### 17. Оформление итоговой выставки

### Календарно-тематический план

Тема	Кол-во часов	Дата
1. Инструменты и материалы. Правила техники безопасности.	1	
2. Как родилась бумага. Сколько у бумаги родственников.	1	
3. Волшебные свойства бумаги. История возникновения технологии бумагокручения - квиллинга.	1	
4. Вырезание полосок для квиллинга. Основные правила работы.	8	
5. Основные формы “капля”, “треугольник”, “долька”, “квадрат”, “прямоугольник”. Конструирование из основных форм квиллинга	8	
6. Основные формы. “Тугая спираль”. Конструирование из основных форм квиллинга.	6	
7. Основные формы. “Спирали в виде стружки”. Конструирование из основных форм квиллинга.	12	
8. Коллективная работа. Композиция из основных форм. Задания дает детям сам педагог, по выполнению заданий составляется коллективная работа.	16	
9. Изготовление простых, несложных цветов.	10	
10. Изготовление бахромчатых цветов.	10	
11. Коллективная работа. Композиция из цветов. Педагог дает задание коллективной работы. Дети сами разбиваются на группы, выбирают “ведущего”.	14	
12. Базовые формы.	6	

13. Гофрированный картон. Занимательные игрушки.	6	
14. Коллективная работа. Композиция. Дети сами делятся на группы, выбирают самостоятельно “ведущего”, сами выбирают задание из предложенных.	13	
15. Коллективные работы с использованием техники квиллинга. Дети сами делятся на группы, выбирают самостоятельно “ведущего” и сами определяются с выполнением работы.	16	
16. Изготовление сувениров к празднику.	8	
17. Оформление итоговой выставки.	4	
<b><i>Всего</i></b>	<b><i>140</i></b>	

## **Общие правила техники безопасности**

1. Работу начинай только с разрешения учителя. Когда учитель обращается к тебе, приостанови работу. Не отвлекайся во время работы.
2. Не пользуйся инструментами, правила обращения, с которыми не изучены.
3. Употребляй инструменты только по назначению.
4. Не работай неисправными и тупыми инструментами.
5. При работе держи инструмент так, как показал учитель.
6. Инструменты и оборудование храни в предназначенном для этого месте.
7. Содержи в чистоте и порядке рабочее место.
8. Раскладывай инструменты и оборудование в указанном учителем порядке.
9. Не разговаривай во время работы.
10. Выполняй работу внимательно, не отвлекайся посторонними делами.

### ***Правила обращения с ножницами.***

1. Пользуйся ножницами с закругленными концами. Храни ножницы в указанном месте в определенном положении.
2. При работе внимательно следи за направлением реза.
3. Не работай тупыми ножницами и с ослабленным шарнирным креплением.
4. Не держи ножницы лезвиями вверх.
5. Не оставляй ножницы в открытом виде.
6. Не режь ножницами на ходу.
7. Не подходи к товарищу во время резания.
8. Передавай товарищу закрытые ножницы кольцами вперед.
9. Во время резания удерживай материал левой рукой так, чтобы пальцы были в стороне от лезвий ножниц.

### ***Правила обращения с клеем.***

1. При работе с клеем нужно пользоваться специальной кисточкой.
2. Наносить клей на изделия аккуратно.
3. Иметь салфетку для вытирания лишнего клея.
4. При попадании клея в глаза и рот промыть чистой водой.

5. Не пачкать клеем парты, стулья, одежду.

### ***Правила обращения с бумагой.***

1. Обводить шаблоны с обратной стороны цветной бумаги, экономно расходуя место.
2. Осторожно!!! О края бумаги можно обрезать!
3. После работы остатки ненужной бумаги выбрасывать в мусорную корзину.

### **Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

- учебный класс,
- столы,
- стулья,
- цветная бумага,
- картон белый и цветной,
- клей (наилучшим является клей ПВА).

Инструменты: ножницы, карандаши простые, линейка, кисточки для клея, салфетки, клеенка.

Компьютер с программным обеспечением

Мультимедийный проектор

Экспозиционный экран

## Список литературы для учителя и учащихся:

1. А.Быстрицкая «Бумажная филигрань»
2. Джейн Дженкинс «Поделки и сувениры из бумажных ленточек»
3. Джейн Дженкинс «Узоры и мотивы из бумажных лент. Интересные идеи»
4. Хелен Уолтер «Узоры из бумажных лент»
5. Хелен Уолтер «Цветы из бумажных лент. Практическое руководство»
6. Д.Чиотти «Оригинальные поделки из бумаги»
7. Джуди Кардинал «Узоры из бумаги. Квиллинг»
8. Елена Ступак «Гофрированный картон»
9. Вернер Шульце «Украшения из бумаги»
10. Светлана Букина, Максим Букин «Квиллинг. Волшебство бумажных завитков»
11. Надежда Васина «Бумажные цветы»
12. Клэр Сун-окЧой «Квиллинг для всех»

### Интернет-ресурсы

1. <http://allforchildren.ru/article/quilling.php>- Квиллинг на портале «Все для детей»
2. <http://stranamasterov.ru/taxonomy/term/587> - Квиллинг на портале «Страна мастеров»
3. <http://fairypaper.at.ua/publ/1> - Волшебная бумага, квиллинг, поделки

### **Физкультурная пауза (приложение №1)**

#### ***Если устали глаза.***

1. Плотно сомкните веки на 5 с; затем широко откройте их на такое же время, не морща при этом лоб. Повторите 3-4 раза.

2. Сосредоточьте взгляд на отдаленном предмете, затем переведите его на кончик носа. Повторите 4-6 раз.

3. Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим колесом, вращающимся 2 раза в одну и 2 раза в другую сторону. Повторите 2-4 раза.

4. Посмотрите на верхний левый угол стены вашей комнаты, переведите взгляд на кончик носа, а затем на верхний правый угол стены и снова на кончик носа. Повторите 5-6 раз.

#### ***Если устали руки.***

1. Опустите руки вдоль тела, расслабьте их и потрясите кистями 8- 10 с.

2. Сделайте маховые движения расслабленными руками вперед и назад. Повторите 7- 10 раз.

3. Пошевелите раздвинутыми пальцами во всех направлениях, а затем разомните пальцами левой руки кисть правой, и наоборот.

4. Прижмите локти к туловищу, поочередно сгибайте руки в локтях и расслабленными кистями ударяйте себя по плечам 7-10 раз.

#### ***Если устала спина.***

1. Стоя или сидя поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз.

2. Стоя делайте круговые движения тазом сначала в одну, а затем в другую сторону по 7- 10 раз.

3. Сделайте 7-8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.

4. Положите руки на пояс, ноги широко расставьте и попеременно сгибайте в колене то правую, то левую ногу, перенося на нее центр тяжести.

***Если устали ноги.***

1. Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимайте ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.

2. Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7- 10 раз.

3. Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами.

4. Сядьте на стул, поставьте пятку слегка согнутой ноги на низкую скамейку и рукой потрясите расслабленную икроножную мышцу в течение 8-10 с. То же сделайте на другой н

## АНКЕТЫ (приложение № 2)

### АНКЕТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ КРУЖКА «Бумажные фантазии»

- 1 . Нравится ли тебе заниматься в кружке?
  - нравится,
  - не очень нравится,
  - не нравится.
- 2 . С каким настроением ты приходишь на занятия?
  - иду с радостью,
  - бывает по-разному,
  - с привычным равнодушием,
  - скорее бы это все кончилось.
3. Ты доволен, когда отменяются занятия кружка?
  - доволен,
  - бывает по-разному,
  - не доволен
4. Часто ли ты рассказываешь своим родителям о занятиях в кружке?
  - часто,
  - иногда,
  - почти никогда не рассказываю.
5. Много ли у тебя друзей занимающихся вместе с тобой ?
  - не очень много,
  - много,
  - почти нет.
6. Считаешь ли ты, что выбрал дело по душе?
  - да,
  - нет,
  - не знаю
7. Тебе нравятся обучающиеся в твоей группе?
  - нравятся
  - нравятся некоторые
  - нравятся большинство
- 8 . Интересуются ли родители твоими успехами работы в кружке?
  - всегда интересуются
  - иногда интересуются
  - никогда не интересуются

#### **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ.**

**3 балла**- положительное отношение

**1 балл**- нейтральные ответы

**0 баллов**- отрицательное отношение

24 – 20 баллов – высокий уровень мотивации и учебной активности;

16 – 19 баллов – достаточный уровень мотивированности и учебной активности; 12 – 15 баллов - положительное отношение к занятиям

## АНКЕТА (ИЗУЧЕНИЕ ДРУЖЕСКОГО ОКРУЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ)

Цель: установить характер дружеских отношений обучающегося.

1. У вас есть круг друзей?

- Да
- нет

2. Что вас объединяет?

- Игры
- Хобби
- Другое \_\_\_\_\_

3. Кому из друзей вы смогли бы доверить свою тайну? \_\_\_\_\_

4. К кому из друзей вы бы обратились за помощью в трудную минуту? \_\_\_\_\_

5. Какие качества ценят в вас друзья? \_\_\_\_\_

6. Как вы себя чувствуете со своими друзьями:

- И скучно и грустно, и некому руку подать;
- Очень здорово, весело;
- То хорошо, то плохо;

7. Каких друзей вам хотелось бы иметь и чего вы больше всего боитесь в дружбе? \_\_\_\_\_

8. Как бы вы определили группу, с которой вы больше всего общаетесь, где чаще всего проводите свободное время?

- Мои друзья,
- Моя компания,
- Мой двор,
- Моя команда,
- Свой вариант \_\_\_\_\_

9. Возникают ли у вас конфликты? Если «да», то, как обычно они решаются?

- Миром,
- Дракой,
- Благодаря вмешательству взрослого,
- Благодаря вмешательству лидера,

- При помощи компромисса.
10. Как относятся родители к вашей дружбе?
- Доброжелательно,
  - Враждебно,
  - Равнодушно,
  - Запрещают общение.
11. Отметь, какие утверждения соответствуют истине, подходят для тебя:
- Даю друзьям советы для их же пользы;
  - Со мной часто советуются;
  - Не могу принять важное решение без моих друзей;
  - Никто не понимает меня по-настоящему;
  - Мне легче принять решение самому и поставить всех в известность.

## АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уважаемые родители!

Просим вас ответить на ниже перечисленные вопросы. Среди данных вариантов ответов подчеркните тот, который более всего характерен для вашего ребенка.

1. Фамилия, имя  
ребенка \_\_\_\_\_
  
2. Какая основная причина выбора данного кружка?
  - развитие творческих способностей;
  - проблема свободного времени;
  - расширение кругозора;
  
3. Интересуетесь ли вы успехами вашего ребенка, посещающего кружок  
\_\_\_\_\_
  - постоянно;
  - иногда;
  - никогда не интересуюсь;
  
4. С каким настроением ваш ребенок идет на кружок?
  - с радостью;
  - неохотно;
  - по вашему желанию;
  
5. Часто ли ребенок делится с вами впечатлениями от посещения кружка?
  - практически некогда;
  - делится иногда;
  - делится всегда;

6. Появляется ли у ребенка желание дома продолжить работу, начатую на занятиях кружка?

- довольно часто;
- появляется иногда;
- никогда;