

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования города Лесосибирска»

Принята на заседании
методического совета
от «11» мая 2022г.
Протокол № 3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Занимательный бисер»

Направленность: художественная
Уровень: стартовый
Возраст учащихся: 7 – 10 лет
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Черных Вера Николаевна,
педагог дополнительного образования

Лесосибирск
2022

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

I.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Занимательный бисер» художественной направленности имеет стартовый уровень и ориентирована на приобщение детей к бисероплетению.

Бисероплетение как вид декоративно – прикладного искусства содержит в себе огромный потенциал для приобщения учащихся к культурным, нравственным и духовным ценностям.

Актуальность программы. Наверное, всю пользу от занятия бисероплетением для ребенка оценить невозможно. Самое первое – развитие мелкой моторики, которое тесно связано с развитием речи и умственным развитием. Занятия бисероплетением формируют усидчивость, развивают творческие способности детей, воспитывают трудолюбие. Обучение по программе развивает эстетическое восприятие, позволяет детям гармонично развиваться, проявлять фантазию, наблюдательность, внимание и воображение. Прикосновение к миру красоты создает у детей положительные эмоции и ощущение радости.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она построена по принципу доступности изложения материала, т.е. осуществляется постепенный переход от простого к сложному. Программа составлена на основе изучения существующей литературы по декоративно–прикладному искусству, а также является результатом многолетнего опыта по работе с детьми в системе дополнительного образования.

Занятия по программе максимально приближены к особенностям организации работы и технологического процесса мастерской бисероплетения.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 7 - 10 лет. Прием учащихся в объединение осуществляется на основе их желания, без предъявления к ним каких – либо требований по уровню первоначальных знаний, умений и навыков. Программа доступна детям с ограниченными возможностями здоровья.

Форма обучения очная, занятия групповые (до 10 – 12 человек). Возрастные и численные ограничения связаны с особыми требованиями к технике безопасности при работе с бисером. В разновозрастных группах применяется методика дифференцированного обучения.

Объем программы: 72 часа.

Срок реализации программы - 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Тип занятий: практический, мастер-классы, экскурсии.

Занятия построены с учётом принципов доступности и наглядности, последовательности и системности в формировании знаний, умений, навыков.

I.2. Цель и задачи программы

Цель программы – приобщение к культуре декоративно-прикладного искусства через обучение основам бисероплетения.

Задачи:

1. Обучить элементарным техникам бисероплетения.
2. Научить специальной терминологии (бисер, рубка, стеклярус, бусина, проволока, леска, фиксирование и др.).
3. Способствовать формированию художественного вкуса.
4. Развивать моторные навыки, внимание, творческие способности.
5. Воспитывать трудолюбие, терпение и аккуратность.

I. 2. Содержание программы.

Учебный план.

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|--------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2. | Плетение на проволоке. | 64 | 10 | 54 | |
| 2.1 | Гармония цвета | 2 | 2 | - | Опрос. |
| 2.2. | Цветы из бисера | 20 | 2 | 18 | Наблюдение. Анализ изделия. |
| 2.3. | Плоские фигурки | 20 | 2 | 18 | Наблюдение. Анализ изделия. |
| 2.4. | Панно по мотивам сказок из плоских фигурок | 18 | 2 | 16 | Наблюдение. Творческая работа. |
| 2.5 | Промежуточная и итоговая аттестация | 4 | 2 | 2 | Контрольное занятие. |
| 3. | Экскурсионное занятие | 2 | - | 2 | Наблюдение, обсуждение. |
| 4. | Итоговая выставка. | 2 | - | 2 | Просмотр работ. |
| 5. | Итоговое занятие. | 2 | - | 2 | |
| | ИТОГО | 72 | 12 | 60 | |

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие

Теория. Цель и задачи объединения. Режим работы, расписание занятий, план занятий. Правила коллективной работы, техники безопасности, пожарной безопасности. Организация рабочего места. Приспособления для

работы с бисером, инструменты и материалы. Демонстрация изделий мастеров декоративно-прикладного искусства.

История рождения бисера. Родословная стеклянной бусинки. Исторические сведения о развитии производства стеклянных бус в России.

Формы контроля: Опрос

2. Плетение на проволоке

Тема 1. Гармония цвета

Теория. Что такое цвет. Цветовой круг. Хроматические и ахроматические цвета. Основные и составные (смешанные) цвета, теплые и холодные, легкие и тяжелые. Колорит. Восприятие цвета. Сочетаемость цветов, цветовое настроение. Роль цвета в оформлении изделий из бисера.

Формы контроля: Опрос

Тема 2. Цветы из бисера

Теория. Основные приемы плетения цветов на проволоке: параллельное, петельное, игольчатое, дугами. Комбинирование приёмов. Техника выполнения тычинок, лепестков, чашелистиков, листьев. Условные обозначения, схема плетения.

Практика. Выполнение отдельных элементов цветов. Сборка цветов. Составление композиций весенних и летних, осенних и зимних букетов. Подготовка основы декоративного панно. Прикрепление элементов композиции к основе. Оформление цветами из бисера подарков и других предметов.

Формы контроля: Наблюдение. Анализ изделия.

Тема 3. Плоские фигурки

Теория. Основные приемы плетения плоских фигурок животных. Техника выполнения туловища, крылышек, глаз, усиков, лапок. Условные обозначения, схема плетения. Анализ моделей.

Практика. Выполнение отдельных элементов фигурок животных. Сборка фигурок животных. Составление композиции. Прикрепление элементов композиции к основе. Оформление.

Формы контроля: Наблюдение. Анализ изделия.

Тема 4. Панно по мотивам сказок из плоских фигурок

Теория. Основные приёмы бисероплетения. Анализ моделей, отличия и технологические особенности выполнения. Условные обозначения, схема плетения.

Практика. Выполнение отдельных элементов фигурок сказочных героев. Сборка изделий. Подготовка основы декоративного панно. Составление композиции. Прикрепление элементов композиции к основе. Оформление панно.

Формы контроля: Наблюдение. Творческая работа.

Тема 5. Промежуточная и итоговая аттестация

Практика. Изготовление поделки по собственному замыслу. Составление эскиза изделия. Этапы реализации. Декорирование и оформление работы.

Формы контроля: анализ работы.

3. Экскурсионное занятие

Практика. Посещение музея Леса с экскурсией на тему: «И ткала, и пряла...». Знакомство с различными видами декоративно-прикладных искусств, а также с историческими истоками родного края.

Формы контроля: Наблюдение, обсуждение.

4. Отчетная выставка

Практика. Отбор лучших работ. Оформление выставки. Презентация изделий.

Лучшие работы принимают участие в городских выставках, конкурсах, фестивалях, ярмарках.

Формы контроля: Просмотр работ.

5. Итоговое занятие.

Практика. Обсуждение результатов выставки работ учащихся, подведение итогов за учебный год, награждение.

I.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

В результате обучения по программе *учащиеся будут знать:*

- некоторые сведения из истории развития бисероплетения;
- специальную терминологию, обозначающую материалы, инструменты, основные приемы низания;
- основные приемы плетения и низания бисером, условные обозначения;

Учащиеся будут уметь:

- подбирать цвет материалов с учетом законов цветоведения;
- самостоятельно изготавливать простые изделия: цветы, плоские фигурки сказочных героев и животных;
- применять технику низания на проволоку: параллельное, петельное, игольчатое, дугами.

Метапредметные результаты:

- имеют развитую мелкую моторику, навыки зрительно-моторной координации;
- проявляют умение планировать и прогнозировать результаты собственной деятельности;
- развитие трудолюбия и культуры сознательного труда, ответственности за результаты своего труда;
- проявление творческих способностей.

Личностные результаты:

- устойчивый интерес к дальнейшему изучению технологий декоративно-прикладного искусства;
- внимательность, аккуратность;
- проявляют эстетический вкус, творческое общение со сверстниками и взрослыми.

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий
реализации программы
II.1. Календарный учебный график**

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|---------------------|----------------------------|-------------------------------|---|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1 год обучения | 05.09. 2022 г. | 31.05. 2023 г. | 36 (I полугодие - 16 II полугодие - 20) | 36 | 72 | 1 раз в неделю по 2 часа |

II.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной организации работы имеется кабинет для занятий, оборудованный столами и скамьями, которые соответствуют возрасту детей в количестве 10 удобных рабочих мест.

Учитывая специфику работы детей с колющими и режущими инструментами, имеются инструкции по технике безопасности.

В мастерской имеется достаточное количество приспособлений (подушки для плетения, шкатулки, карандашницы, игольницы), инструментов (ножницы, сантиметровые ленты, английские булавки, иглы) и материалов (шнуры, веревки, шпагат, нитки, бисер, бусины, стеклярус). Имеются шкафы для хранения приспособлений, инструментов и материалов.

Освещение рабочих мест осуществляется естественным освещением (2 больших окна) и искусственным (6 светильника, общая мощность 1200 Вт).

Информационное обеспечение: аудио и видео аппаратура с коллекцией записей, необходимых по темам занятий.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует Черных Вера Николаевна, педагог дополнительного образования, высшей квалификационной категории.

Педагог регулярно повышает уровень своего образования, посещая очные и дистанционные курсы повышения квалификации по профилю.

II.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Мониторинг качества образования по дополнительной общеразвивающей программе «Занимательный бисер» направлен на отслеживание стартовых, промежуточных и итоговых успехов. Знания и умения учеников отслеживаются по результатам практической работы в течение всего учебного года, учитывается работоспособность, скорость выполнения технических приемов.

На занятиях по бисероплетению используются разные виды контроля:

- текущий контроль успеваемости осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий; в форме опроса,

педагогического наблюдения за индивидуальным развитием ребенка, фиксация качества и скорости выполнения каждой работы, просмотра выполненных изделий, их коллективное обсуждение, выявление лучших работ.

- промежуточная аттестация – осуществляется в форме выполнения самостоятельной творческой работы.

- итоговая аттестация - открытые и зачетные занятия, участие в городских, зональных и краевых выставках, конкурсах, смотрах.

Формой предъявления и демонстрации образовательного результата является отчетная выставка, на которой дети демонстрируют свои творческие работы.

Подведение итогов очень важный этап работы, поскольку он обеспечивает формирование у детей представление о результативности своей деятельности, развивает их самопознание. Важно, чтобы анализ деятельности детей, оставил у них только позитивные чувства и стремление к дальнейшей работе. Подведение итогов носит торжественный, доброжелательный характер.

В соответствии с разработанным в МБОУ ДО «ЦДО» «Мониторингом результатов обучения учащихся по дополнительной общеразвивающей программе» заполняются ведомости освоения программы (Приложение 1). Ведомость оформляется на каждого учащегося в начале года и заполняется на протяжении всего периода обучения ребенка (декабрь, май).

Критерии оценки уровня знаний, умений и навыков.

1. Работа с материалом, схемами:

- правильно и экономно подбирает и расходует материал для создания изделия;

- аккуратно и правильно выполняет плетение и низание из бисера;

- умеет пользоваться схемами,

- выполняет работу четко и быстро.

2. Работа с инструментами:

- соблюдает технику безопасности при работе с острыми, режущими и горячими инструментами;

- правильно выбирает нужные для обработки инструменты.

3. Качество выполнения технологических операций:

- правильно подбирает материал для работы с учетом его толщины и свойств;

- соблюдает последовательность технологических операций.

- соблюдает последовательность и аккуратность при сборке изделия.

4. Творчество, фантазия, креативность:

- проявляет нестандартный подход к изготовлению изделий, вносит изменения;

- самостоятельно подбирает цветовую гамму изделия, композиции;

- проявляет активность, инициативность, желание экспериментировать;

- проявляет выдумку и фантазию при изготовлении изделий.

5. Знание последовательности технологического процесса:

- знает название специальных инструментов;
- знает название и последовательность технологических операций;
- умеет объяснять правила обработки и сборки изделия.

6. Организация рабочего места:

- поддерживает порядок на рабочем месте во время занятий и наводит порядок по окончании работы.

Оценка критериев:

0 баллов – критерий не выполняется;

1 балл – критерий выполняется плохо;

2 балла - критерий выполняется хорошо;

3 балла - критерий выполняется отлично.

Низкий уровень знаний, умений и навыков: 0 – 7 баллов.

Средний уровень знаний, умений и навыков: 7 – 14баллов.

Высокий уровень знаний, умений и навыков: 14 – 21 балла.

II.4. Методические материалы

В разновозрастных группах применяется методика дифференцированного обучения. При такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем обучающимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого).

Практическая работа на занятиях не является жестко регламентированной, дети имеют возможность выбора и реализации своих творческих замыслов, что позволяет удержать интерес к бисероплетению. Практические результаты и темп освоения программы являются индивидуальными показателями.

Овладение искусством бисероплетения начинается с изготовления изделий по образцу путем прямого повторения за учителем. Схемы дети зарисовывают себе в тетрадь и дома самостоятельно закрепляют материал, плетением зарисованной темы. Очень важно озадачить ученика поиском самостоятельного решения, а не сразу давать готовый ответ. Для этого учащимся предлагаются сетки-схемы, с помощью которых они сами создают варианты изделий. Когда навыки будут сформированы, можно предложить детям создавать различные композиции из отдельных элементов.

Занятия в разновозрастной группе, дают возможность воспитывать коммуникативные умения. Более старшие с удовольствием выполняют роль помощников-консультантов и оказывают необходимую помощь самым маленьким участникам. На занятиях дети приучаются обмениваться необходимыми материалами и инструментами, что приучает их быть внимательными к просьбам своих друзей, оказывать помощь друг другу, доброжелательно оценивать работу товарищей, в корректной форме делать

Обучение без оценочное, но в конце подводятся итоги, устно оцениваются работы каждого обучающегося, используются формы самооценки и взаимооценки.

Помимо занятий в кабинете, в программу включены выездные воспитательные мероприятия. Они органично вписываются в канву программы. Посещая музеи, выставки, галереи, библиотеки учащиеся пополняют свой зрительный и эмоциональный багаж, что в значительной степени позволяет повышать качество выполняемых работ.

Для организации занятий имеется:

- справочный материал по описанию техник, рефераты, конспекты занятий, разработки по темам программы;

- наглядные пособия: образцы работ, схемы, трафареты и шаблоны, раздаточный материал.

Для создания творческой атмосферы на занятиях используются:

- аудио и видео аппаратура с коллекцией записей, необходимых по темам занятий;

- собрание альбомов, энциклопедий, журналов, методической литературы.

Список литературы

1. Аполозова Л.М. Бисероплетение. – М., 1997.
2. Артамонова Е. Украшения и сувениры из бисера. – М., 1993.
3. Бабина Н.Ф. Развитие творческого мышления учащихся при решении кроссвордов. – Воронеж 2000.
4. Белякова Н. Пасхальные яйца. – СПб., 2000.
5. Берлина Н.А. Игрушечки. – М., 2000.
6. Богданов В.В., Попова С.Н. Истории обыкновенных вещей. – М., 1992.
7. Божко Л. Бисер. – М., 2000.
8. Божко Л. Бисер, уроки мастерства. – М., 2002.
9. Бондарева Н. А. Рукоделие из бисера. – Ростов-на-Дону, 2000.
10. Гадаева Ю. Бисероплетение: ожерелья и заколки. – СПб., 2000.
11. Гадаева Ю. Бисероплетение: флора и фауна. – СПб., 2000. Гадаева Ю. Бисероплетение: цепочки и фенечки. – СПб., 2000.
12. Журнал Школа и производство. Зайцева Н.К. Украшения из бисера. – М., 2002.
13. Коньшева Н.М. Методика трудового обучения младших школьников. Основы дизайнообразования. – М., 1999.
14. Куликова Л.Г. Короткова Л.Ю. Цветы из бисера: букеты, панно, бутоньерки. – М.: Издательский дом МСП, 2001.
15. Магина А. Изделия из бисера: Колье, серьги, игрушки. – М.–СПб., 2002.
16. Петрунькина А. Фенечки из бисера. – СПб., 1998.
17. Социально-психологические проблемы ментальности. Материалы научной конференции Смоленск, 1996.
18. Фигурки из бисера. Сост. Лындина Ю. – М., 2001.
19. Исакова Э. Ю., Стародуб К.И., Ткаченко Т. Б. Сказочный мир бисера. Плетение на леске. – Ростов-на-Дону 2004.
20. Ткаченко Т. Б., Стародуб К.И. Сказочный мир бисера. Плетение на проволоке. – Ростов-на-Дону 2004.

Литература для детей:

1. Гусева Н.А. 365 фенечек из бисера. – М. Рольф, 2000.
2. Божко Л.А. Бисер. – М. Мартин, 2003.
3. Ляукина М.В. Бисер. – М. АСТ-ПРЕСС, 1998.
4. Бисер // Лена-рукоделие, 2002, №2.
5. Пасхальные композиции. Культура и традиции, 2000.
6. Котова И.Н., Котова А.С. Бисер. Возрождение славянки. – СПб. ИД МиМ, 1998.
7. Котова И.Н., Котова А.С. Бисер. Волшебная игла. – СПб. ИД МиМ, 1998.
8. Комарова Т. С. Дети в мире творчества – Москва: Мнемозина, 1995.
9. Петрунькина А. Фенечки из бисера

Ведомость освоения дополнительной общеразвивающей программы
«Занимательный бисер».

Объединение: мастерская «Чудесный узелок».

Дата проведения _____ Педагог **Черных В.Н.**

Год обучения **1**, кол-во по списку _____, кол-во прошедших аттестацию _____ чел.

Результаты по уровням «высокий» 3 балла _____ чел. _____ %

«средний» 2 балла _____ чел. _____ %

«удовлетворительный» 1 балл _____ чел. _____ %

«не выполнили» _____ чел. _____ %

| № | ФИ уч- ся | Элементы анализа (умения) | |
|---|-----------------|---|--------------------------------|
| | | специальные учебные действия | универсальные учебные действия |
| 1 | | Умеет распознавать основные приемы плетения и низания. | |
| | | Дает определение основным видам плетения и низания. | |
| | | Осмысленно употребляет специальную терминологию. | |
| | | Умеет воспроизводить цепочки по схеме. | |
| | | Владеет техникой плетения и низания изделий. | |
| | | Умеет планировать последовательность выполнения задания | |
| | | Перечисляет этапы выполнения изделий. | |
| | | Умеет выполнять задания с элементами творчества. | |
| | | Умеет обосновать выбор изделия, схемы и материала. | |
| | | Умеет организовать свое рабочее место. | |
| | | Умеет слушать и слышать педагога. | |
| | | Умеет задавать вопросы. | |
| | | Умеет подбирать и анализировать специальную литературу. | |
| | | Умеет выступать перед аудиторией, демонстрировать свои изделия. | |
| | | Умеет оценивать себя адекватно реальным достижениям. | |
| | | Умеет переносить нагрузки в течение определённого времени. | |
| | | Умеет преодолевать трудности. | |
| | | Умеет общаться со сверстниками. | |
| | | Уровень освоения программы | |

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ РУЧНЫЕ РАБОТЫ

1. Общие требования.

Данная инструкция предусматривает безопасные приемы работы с иглами и ножницами. Основными опасными производственными инструментами являются: ножницы, игла, булавка.

Учащийся обязан:

1. Изучать и совершенствовать методы безопасной работы.
2. Выполнять только порученную работу.
3. Пользоваться только исправными инструментами и приспособлениями.
4. При получении травмы на занятии, немедленно обратиться в медпункт и сообщить преподавателю.
5. Оказать необходимую помощь пострадавшему на уроке.

2. Требования безопасности перед началом работы.

1. Убедиться в исправности одежды, застегнуть ее на все пуговицы, заколоть волосы.
2. Проверить свое рабочее место: убедиться, что оно достаточно освещено и не загромождено.

3. Безопасные приемы и требования во время работы.

1. Иглы и булавки следует хранить в коробке.
2. При работе с иглой пользоваться наперстком.
3. При обрезании нитей пользоваться ножницами.
4. НЕ бросать пустых катушек, бобин, игл на пол.

4. Требования безопасности по окончании работы.

Убрать инструменты и приспособления, убрать свое рабочее место и сдать его дежурному.

5. Правила безопасной работы с ножницами.

1. Ножницы во время работы класть справа, кольцами к себе, чтобы не уколоться об их острые концы. Лезвия ножниц в нерабочем состоянии должны быть сомкнуты.
2. Передавать ножницы кольцами вперед с сомкнутыми лезвиями.
3. При работе с ножницами не размахивать руками, следить, чтобы они не падали на пол.

6. Правила безопасной работы с иглой.

1. Необходимо хранить иглу всегда в игольнице;
2. Не оставлять иглу на рабочем месте без нитки;
3. Передавать иглу в игольнице и с ниткой;
4. Не брать иглу в рот, не играть с иглой;
5. Не втыкать иглу в одежду;
6. Во время работы пользоваться наперстком;
7. До и после работы проверить количество игл;
8. Хранить игольницу с иглой всегда в одном месте;

9. Во время работы втыкать иглу в игольницу;
10. Не отвлекаться во время работы с иглой.

Медицинские рекомендации

Длительная работа с бисером вызывает напряжение глаз и их быстрое утомление. Гигиена органов зрения – важный фактор сохранения здоровья.

Врачи рекомендуют делать «гимнастику для глаз» утром и вечером, а первые два из приведенных ниже упражнений также и днем в случае большой зрительной нагрузки (что соответствует условиям работы с бисером). Мы рекомендуем каждые 15-20 мин работы с бисером делать перерывы в работе, выполняя первые два упражнения.

Исходное положение для упражнений - сидя, голову держать прямо, глаза смотрят вперед.

Упражнение 1. Согревание глаз ладонями.

Закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок. При этом центр ладони должен находиться против зрачка, т.е. центра глазницы. Представьте себе, что тепло ваших ладоней сконцентрировалось именно в центре ладоней. В течение 30-60 с «направляйте» это тепло в глаза.

Упражнение 2. Круговые движения глаз.

Закройте глаза и производите ими круговые движения: налево – вверх – направо – вниз, затем – в обратном направлении. Повторите по 5-10 раз в каждом направлении. Движение делайте в медленном темпе. После этого слегка погладьте подушечками пальцев веки, откройте глаза и сделайте несколько быстрых мигательных движений.

Упражнение 3. Движение по горизонтали.

Вытяните правую руку прямо перед собой, разогните ее в кисти, взгляд фиксируйте на ногте среднего пальца. Сопровождая ноготь взглядом (не поворачивая головы!), переведите руку вправо так, чтобы она составила с правым плечом одну линию. Перемещайте руку по горизонтали в направлении левого плеча. Повторите упражнение, используя левую руку, т.е. сначала поставьте ее перед собой, затем переместите влево и вправо. Повторите 5 раз, меняя руку. Темп – медленный.

Упражнение 4. Фиксирование взгляда на приближающихся и удаляющихся пальцах кисти.

Вытяните правую руку перед собой, разогнув ее, как в предыдущем упражнении. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Медленно приближайте кисть к носу и так же медленно приведите ее в исходное положение. Повторить 10-15 раз.

Упражнения для глаз, снимающие утомление

Первый комплекс

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторять упражнение 5-6 раз с интервалом 30 секунд.

2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

3. Медленно вращать глазами: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Второе и третье упражнение рекомендуется делать не только с открытыми глазами, но и с закрытыми. Выполнять их надо сидя, с интервалом 1-2 минуты.

Второй комплекс

1. Стоя, смотрите прямо перед собой 2-3 секунды. Затем поставьте палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку. Повторите 10-12 раз. Упражнение снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Тем, кто пользуется очками, надо выполнять упражнения, не снимая их.

2. Сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхнее веко, спустя 1-2 секунды уберите пальцы. Повторите 3-4 раза.

3. Очень полезно несколько секунд посмотреть в даль, окинуть взглядом горизонт.

Во время занятий бисероплетением, в перерывах и по окончании работы можно выполнить также следующее упражнение: медленно «пробежаться» глазами по контуру определенных фигур. Сначала посмотрите вверх – вниз, затем влево - вправо и, наконец, - по горизонтальной «восьмерке» слева направо и справа налево. Повторите 5-10 раз по каждой фигуре. Можно нарисовать эти фигуры на листе бумаги и во время работы прикреплять его в небольшом отдалении от рабочего места так, чтобы он попадался вам на глаза всегда, когда вы будете делать перерыв в работе. Это облегчит проведение «глазной гимнастики», поскольку легче будет «пробегать» глазами по нарисованному и видимому контуру, нежели по воображаемому. Кроме того, отвлекаясь от бисероплетения, вы невольно обратите внимание на лист с фигурами и чаще будете делать гимнастику, что положительно скажется на ваших глазах.

Во время отдыха можно послушать тихую музыку. Это способствует расслаблению мышц всего тела, что необходимо при длительной работе сидя, в определенном положении. Музыкаотерапия помогает быстро набраться сил и продолжать работу в прежнем темпе и с прежним качеством.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Бисер – мелкие круглые или многогранные бусинки из стекла, фарфора и металла с отверстиями для продевания нитки.

Бисер рубленный – короткие стеклянные и фарфоровые трубочки.

Бусина – один шарик, одно зерно бус.

Бусы – украшение в виде нанизанных на нитку шариков, зерен.

Гармония – стройность (здесь в сочетании цветов).

Браслет – украшение в виде охватывающего запястье кольца, цепочки.

Заколка – зажим для волос.

Застежка – приспособление для скрепления, соединения концов украшения (замочек винтовой, карабин, колечки).

Карабин – механическая зацепка, зажим для соединения, скрепления концов украшения (колье и т. д.)

Клипсы – род серег, прикрепляемых к мочке уха зажимом.

Колорит – гармоничное сочетание, взаимосвязь, тональное объединение различных цветов в господствующий тон.

Колье – шейное украшение с подвесками спереди.

Композиция – соотношение фигур между собой и взаимное их расположение на выбранном формате.

Кулон – шейное украшение с камнем, большой бусиной на цепочке.

Локальный цвет – основной цвет какого-либо предмета без учета внешних влияний.

Низание – одна из технологий бисероплетения, при котором бисерины набираются на один конец нити и только этим концом ведут дальнейшее переплетение. Существует несколько способов низания бисерных изделий.

Нитка – 1) тонко скрученная пряжа; 2) бисер, жемчуг, бусины, нанизанные на нить.

Ожерелье – шейное украшение в виде полукруглого воротника из бисера.

Орнамент – последовательное повторение отдельных узоров или цепей их группы.

Пайетки – плоские разноцветные металлические кружочки, гладкие или гофрированные, круглые или многогранные.

Плетение – техника изготовления бисерных изделий, при которой в работе участвуют оба конца нити или проволоки и бисерины набираются на оба конца. Работа может вестись двумя, четырьмя, шестью и т.д. концами, но это всегда четное число.

Подвеска – подплетенное к основе украшение либо формы и длины с использованием различного материала.

Пропорция – соотношение сторон, частей одного предмета или нескольких фигур между собой.

Рабочая нить – нить, на которую набирают бисер.

Раппорт – ритмическое повторение одного или нескольких элементов (мотивов) орнамента.

Серьга (серьги) – украшение, продеваемое в мочку уха.

Симметрия – зеркальное отражение целой фигуры или одной ее части относительно осевой линии.

Стежарус – разноцветные тонкие стеклянные и фарфоровые трубочки длиной 5-7 мм и более.

Соединительная бисерина (связка) – бисерина, в которой рабочие нити скрещиваются (идут навстречу друг другу).

Узор – рисунок, состоящий из сочетания линий, форм, красок и их оттенков, располагающихся в определенном порядке и создающих в совокупности декоративный эффект.

Фон – цвет основного материала.

Цепочка – изделие, имеющее вид цепи разной длины и ширины.

Эскиз – предварительный набросок рисунка будущего изделия.