



## **Приложение**

**к адаптированной дополнительной общеобразовательной  
(общеразвивающей) программе для детей ЗПР**

**«Магия творчества»**

**Направленность:** художественная

**Уровень:** стартовый, базовый

**Возраст учащихся:** 14– 16 лет

**Срок реализации:** 2 года

Год разработки – 2023, г. Губкин

## Содержание

<b>Приложение 1. Материалы диагностики и социального запроса</b>
Вводная диагностика образовательных возможностей и потребностей детей
Анкета выявления социальных запросов и потребностей семьи
<b>Приложение 2. Игры и упражнения для занятий</b>
Игры на снятие эмоционального напряжения
Кинезиологические упражнения
Упражнения для развития мелкой моторики рук.
Игры на формирование произвольности внимания
Упражнения на повышение самооценки сознания
<b>Приложение 3. Дидактический материал</b>
Схема изготовления ромашки из бисера (параллельное низание)
Технологическая карта по макраме №1 Крепление нитей на основу
Технологическая карта №2. Простой узел (узел из одной нити).
Технологическая карта №3 Узел «Фриволите».
Технологическая карта №4 Репсовый узел.
Технологическая карта №5 Одинарный плоский узел.
Устройство и заправка иглы для ковровой вышивки
Основные швы ковровой вышивки
Инструменты и материалы для работы в технике вышивка ковровой иглой

### Карта вводной диагностики учащегося

Оценивается по 5-ти балльной системе:

- 1 - низкий уровень
- 2-3 - средний уровень
- 4-5 - высокий уровень

**1 – низкий уровень:** получен эмоциональный эффект, ребенок получает эмоциональное удовлетворение, но трудовых навыков не приобретает, работать самостоятельно не может.

**2-3 – средний уровень:** незначительный трудовой эффект, ребенок приобрел некоторые трудовые навыки, в состоянии делать часть работы самостоятельно.

**4-5 – высокий уровень:** положительный эффект, ребенок умеет трудиться самостоятельно, в процессе занятий приобрел новые трудовые навыки, умеет доводить работу до конца, выполняет ее качественно.

**Ф.И.** \_\_\_\_\_

Показатель	Уровни			На начало года	На конец года
	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2-3 балла)	Высокий уровень (4-5)		
Наличие интереса к занятиям	Не проявляет интереса	Проявляет интерес на короткое время	Работает с удовольствием в течение всего занятия		
Умение нанизывать бисер на проволоку	Не может самостоятельно надевать бисер	Бисер надевает на проволоку, но если отвлечется - он выскакивает	Бисер надевает без усилий и придерживает его, чтоб не скатывался		
Умение завязывать простой узел	Не может скрещивать нити	Скрещивает нити, но узел не завязывает	Умеет завязывать узел		
Поведение во время занятия	Во время занятия встает без разрешения педагога, выходит из кабинета, на замечания реагирует эмоционально.	Не доделывает начатую работу, отвлекается, но встает только с разрешения педагога во время физкультминуток.	Без разрешения время во занятий не встает с места. Доделывает начатую работу.		

## **Анкета выявления социальных запросов и потребностей семьи**

1. Как Вы узнали о занятиях в системе дополнительного образования по адаптированным программам?

---

2. Почему вы отдали предпочтение программе по декоративно – прикладному творчеству?

---

3. Какими видами декоративно-прикладного творчества занимался Ваш ребенок?

---

4. Каково отношение ребенка к таким видам творчества как бисероплетение, макраме?

---

5. Какие специальные условия для обучения необходимы Вашему ребенку?

---

6. Каковы, на Ваш взгляд, перспективы занятий по данной программе?

---

*(Результаты вводной диагностики ребенка и анализ социальных запросов и потребностей семьи)*

## Игры и упражнения для занятий

### Игры на снятие эмоционального напряжения

#### «Корабль и ветер»

«Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щёки. А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем ещё раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

#### «Воздушный шарик»

Дети представляют, что надувают воздушный шарик. Руки перед лицом, делают глубокий вдох и выдох, руки медленно разводятся в стороны, как будто надувается шарик. Потом шарик у нас в животике – на вдох надуваем животик, на выдох сдуваем. Мысленно представляем цвет надуваемого шарика – оранжевый, желтый.

#### «Кричалки—шепталки—молчалки»

Цель: развитие умения выражать собственные эмоции, контролировать их  
Описание: надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Когда педагог поднимает красную ладонь — «кричалку» можно бегать, сильно шуметь; желтая ладонь — «шепталка» — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчанка» — синяя ладонь — дети должны замереть на месте .

#### «Запрещённое движение»

**Цель:** развитие быстроты реакции, организация здорового эмоционального подьёма.

Учащиеся стоят лицом к педагогу. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает педагог. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещённое движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры.

#### «Слушай хлопки»

**Цель:** тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда педагог хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу “аиста” (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу.

Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

#### «Замри»

**Цель:** развитие внимания и памяти.

Учащиеся прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

#### **«Колпак мой треугольный»** (Старинная игра)

**Цель:** научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение.

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпака. После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово “колпак” заменяют его жестом (напри мер, 2 легких хлопка ладоншкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово “колпак” и слово “мой” (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а “показывают” на одно больше. В завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу. Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

#### **«Говори!»**

**Цель:** развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?»... «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?» и т. д.»

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

### **Нейропсихологические и кинезиологических игры и упражнения**

Игры и упражнения на разно типичное согласование движений рук.

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук. Обеспечение регуляции, программирования и контроля психической деятельности. Формирование произвольности действий.

#### **Упражнение «Капитанское»**

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс".

Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить,

добавив хлопок между сменой рук.

#### **Упражнение «Класс»**

Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

#### **Упражнение «Колечки»**

На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца. То же самой делает другая рука, но начинает с мизинца.

Задача – делать упражнение одновременно двумя руками.

#### **Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»**

Упражнение выполняется по команде педагога. Начинается в медленном темпе, потом ускоряется.

#### **Упражнение «Ладушки»**

Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте. Затем усложните задачу: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки — правая), хлопок с партнером «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов.

#### **Упражнение «Класс – заяц»**

Левой рукой показывать «класс», правой – «зайчика». Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

#### **Упражнение «Зеркало»**

Выполнять его необходимо в паре. Два ребенка встают друг против друга и договариваются о своих ролях: один – ведущий, второй – «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий начинает производить хаотичные движения руками, а «зеркало» пытается отразить их в том же ритме. Меняются ролями.

#### **Упражнение «Попробуй повтори»**

В этой игре участник должен воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке, для чего ему необходимо совершить некоторое конкретное движение. Игра способствует развитию внимания, пространственных представлений, улучшает реакцию. Набор движений, предложенный в игре, часто используется психологами в программах по психомоторному развитию и нейропсихологической коррекции детей и, несмотря на простоту и увлекательность, является эффективным инструментом работы.

#### **«Зеркальное рисование»:**

Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

#### **Упражнение «Ухо – нос – хлопок»**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

### Упражнение «Муха»

Цель: Развитие концентрации внимания, зрительно-моторной координации, ориентации в пространстве на плоскости

Лист бумаги расчерчивается на девять квадратов, на один из них кладётся или рисуется фигурка мухи. Педагог даёт устную инструкцию, например: «Муха полетела вверх, теперь налево, теперь вниз, опять налево. Откуда муха вылетела?»

Задание выполняется двумя способами: на листе бумаги и на полу, и имеет несколько уровней сложности.

На листе бумаги 1 Ребёнок передвигает муху или палец на листе согласно Инструкции педагога. Дается 2-3 шага, прежде чем «муха вылетит» за пределы квадрата.

2 Ребёнок следит за мухой глазами, без помощи пальца. Число шагов и скорость, с которой педагог даёт инструкцию, увеличиваются.

3 Ребёнок следит за мухой без зрительной опоры, т. е. с закрытыми глазами, представляя квадрат в уме.

Как только «муха вылетела», нужно хлопнуть и показать на листке, откуда она вылетела.

### «Назови правильно цвет»

красный	красный	зелёный	красный	синий
жёлтый	зелёный	синий	жёлтый	красный
зелёный	синий	жёлтый	синий	зелёный
синий	жёлтый	зелёный	красный	жёлтый
красный	красный	красный	зелёный	красный

### Упражнения для развития мелкой моторики рук

#### *23 способа развития мелкой моторики*

1. Составление контуров предметов (например, стола, дома) сначала из крупных, затем из более мелких палочек.
2. Составление цепочки из 5-10 канцелярских скрепок разного цвета.
3. Вырезание из бумаги какой-либо фигуры (например, ёлки) правой и левой рукой.
4. Нанизывание пуговиц, крупных бусинок на шнурок, а мелких бусин, бисера – на нитку с иглой.

5. Сортировка бобов, фасоли, гороха, а также крупы (пшена, гречки, риса).
6. Застегивание и расстегивание пуговиц, молний, кнопок, крючков.
7. Завинчивание и отвинчивание шайбы, крышек у пузырьков, баночек.
8. Доставка бусинок ложкой из стакана.
9. Складывание мелких предметов (например, пуговиц, бусин) в узкий цилиндр.
10. Наматывание нитки на катушку и сматывание её в клубок.
11. Продевание нитки в иголку.
12. Пришивание пуговиц и сшивание материалов различными видами швов.
13. Стирание ластиком нарисованных предметов.
14. Капание из пипетки в узкое горлышко бутылочки.
15. Надевание и снятие колечка (массаж пальцев).
16. Втыкание канцелярских кнопок в деревянный брусок.
17. Комканье платка (носовой платок взять за уголок одной рукой и вобрать в ладонь, используя пальцы только этой руки).
18. Прикрепление бельевых прищепок к горизонтально натянутой веревке.
19. Перебирание четок или бус одновременно двумя руками навстречу друг другу и обратно.
20. Нахождение спрятанных предметов в «сухом бассейне» с горохом и фасолью (в пластиковых ведрах или тазиках).
21. Сжимание и разжимание эспандера.
22. Катание резиновых, пластмассовых, деревянных, поролоновых мячей с шипами ("ёжиков").
23. Игры с конструктором, мозаикой и другими мелкими предметами!

### **Упражнения на повышение самооценки сознания**

#### **Упражнение «5 ситуаций»**

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

#### **Упражнение «Мусорное ведро»**

Педагог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит подростка объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Подростку предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Педагогу нужно направлять дискуссию таким образом, чтобы подростку представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает ребенку представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Учащийся описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке.

### **Упражнение «Раскрась свои чувства»**

Заранее готовятся листы со схематичным изображением человечка. Учащегося просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный. После того как ведущий убедился, что все готовы к работе, он дает инструкцию:

Представьте себе, что этот человечек — сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, и его ощущения живут в разных частях его тела. Раскрасьте эти чувства:

радость - желтым;

счастье - оранжевым;

удовольствие - зеленым;

гнев, раздражение - ярко-красным;

чувство вины - коричневым;

страх - черным.

После того как «человечки» раскрашены, подросток показывает свой рисунок и рассказывает, почему он использовали тот или иной цвет.

### **Анализ рисунков**

Внимание! Целесообразно анализировать рисунки вместе с психологом. Данные анализа являются конфиденциальной информацией, которая не обсуждается с детьми. Результаты анализа рисунков можно использовать для индивидуальной работы.

Если ребенок раскрашивает «человечка» розовым, желтым, зеленым и другими спокойными цветами, то можно говорить о том, что его состояние достаточно стабильно и гармонично, он конструктивно будет воспринимать и реагировать на занятия.

Иногда в рисунках могут появляться черные, коричневые и ярко-красные тона. Если большая часть рисунка окрашена черным, возможно, этот ребенок нуждается в психокоррекции. Бывает, что черные, коричневые и ярко-красные пятна узко локализованы в определенном месте тела. Если цветовые пятна находятся в области головы, то можно предположить, что ребенок о чем-то напряженно думает, какие-то мысли не дают ему покоя и даже пугают его. В этом случае необходимо переключить мысли ребенка в другом направлении. Имеет смысл чаще привлекать его к двигательным упражнениям или придумыванию чего-нибудь.

Если черный цвет локализован в области рук, можно предположить, что ребенок испытывает определенные трудности во взаимодействии с другими. Может быть, он просто замкнут или его отвергают другие дети.

Иногда черные руки может нарисовать ребенок, которому часто говорят, что у него «руки как крюки» или «не трогай, не прикасайся, отойди от меня». В любом случае такому ребенку необходимы принятие и поддержка, а также

дополнительные психотехнические упражнения. Можно более активно включать ребенка в упражнения на групповое взаимодействие. Черные и коричневые пятна могут быть расположены в области ног. Такое может встречаться в рисунках детей, ощущающих себя недостаточно уверенно и защищенно. Если черное, коричневое или ярко-красное пятно появилось в области груди, можно предположить, что ребенок испытывает серьезные эмоциональные затруднения, беспокойство.

### **Упражнение «Что я знаю о себе»**

В тетради подросток чертит таблицу из четырех пронумерованных столбцов. В процессе выполнения упражнения ведущий четыре раза инструктирует подростка (после каждой инструкции дается время на ее выполнение):

*В столбике № 1 ты перечисляешь все, что ты умеешь, постарайтесь вспомнить все самое важное.*

*В столбике № 3 вы перечисляете все, что не умеете.*

*В столбике № 1 ты уже написал все, что умеешь. Но что-то ты умеешь лучше, а что-то хуже.*

*Выбери то, что ты умеешь так хорошо, что можешь научить других, и запиши в столбик № 2.*

*Напиши в столбик № 4, чему бы ты хотел научиться.*

После заполнения столбика № 2 выясняется, что у подростка в нем получилось пунктов меньше, чем в столбике № 1. Почему? В результате короткой дискуссии приходим к выводу, что не всё о себе знают: ведь если я думаю, что я что-то умею, я могу ошибаться. Самый лучший способ проверить свое умение - попробовать научить «другого». В столбике № 4 тоже получается больше пунктов, чем в столбике № 3, потому что и то, чего мы делать не умеем, мы тоже не всегда четко осознаем.

Естественно, у детей этот феномен проявляется очень сильно.

Общий вывод после выполнения упражнения формулируется в результате короткой дискуссии: «Для того, чтобы быстрее чему-нибудь научиться, следует, во-первых, чаще заниматься самоанализом, во-вторых, смелее просить помощи у других».

### **Домашнее задание.**

Педагог. Запиши в тетрадях сначала нескольких предложений, а дома закончите их:

Я словно птица, когда .....

Я превращаюсь в тигра, когда....

Я словно муравей, когда...

Я словно рыба, когда....

Я прекрасный цветок, если....

### **Дискуссия «Самое-самое».**

Педагог предлагает подростку записать в тетради, что для него самое важное и самое ценное в жизни. Затем это зачитывает, а педагог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести подростка к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.

*Затем подросток приходит к таким выводам:*

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

### **Методика «Моя вселенная».** «

Подростку предлагается на альбомном листе начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончания предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Моё любимое животное...

Моё любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

Педагог предлагает подростку написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое важное в жизни...

Затем подростку предлагается, зачитать свои ответы вслух.

Педагог. Всем ли мы можем доверить свои откровения?

### **Медитация «Страна чувств»**

Далеко – далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто – то живет в красном домике, кто – то в синем, кто – то в черном, кто – то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели

свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.

Примечание: здесь, дан образец из 4 домиков, ребенку вы должны предложить 8, дорисуйте еще 4)

Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась и напиши название чувств, соответствующим цвету его домика. Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же ты будешь путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Пожалуйста, возьми свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

*Обсуждение занятия.*

Исследуя "карту", мы узнаем, какие чувства "живут" в разных частях тела. Например, чувства "живущие в голове", окрашивают мысли. Если в голове живет страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках живут чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились "негативные" чувства) человек имеет стремление "заземлить", избавиться от них.

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство "опоры", уверенность, а также возможность "заземления" негативных переживаний).

### **Упражнение «Лес»**

- Представьте себе лес.

Кто что видит на своем внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения в этом лесу:

Вы – березка,

Вы – рябинка,

Вы – огромная сосна,

Вы – ромашка,  
Вы – одуванчик,  
Вы – трава,  
Вы – шишка на ветке,  
Вы – раскидистый старый дуб,  
Вы – белый гриб...

Раз ты – дерево, значит, ваши руки – самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире! А ноги – корни... Видите, как муравей ползет по вашей руке – ветке? Слышишь ли шум своих листьев? А если ты – трава, как вам живется? Тянете руки – стебельки ввысь, чтобы быть поближе к теплему солнцу? Как ветер колышет вас? Яркий солнечный день, легкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке? Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки – трагедия: все лепестки обвисли... Дождь прошел, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки! А если:

Я – ветер!  
Я – дождь!  
Я – град!  
Я – солнце!

#### **Упражнение «Письмо себе любимому»**

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий тебе человек? (Участники занятия высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!

#### **Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»**

На листе бумаги, разделенном на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем — какой ты сейчас, затем — каким ты будешь в будущем, когда вырастешь. Около рисунка подпиши, каким ты будешь. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами.)

#### **Упражнение «4 персонажа»**

Изобрази себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека.

Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался.

На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира.

Это упражнение – это самопредъявление, самоанализ, рефлексия. После упражнения необходимо провести беседу, подросткам задаются вопросы: «Что общего у тебя с ним?», «Что это для тебя?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.

### **Упражнение «Конверт откровений»**

Подростку предлагается ответить на вопросы.

Если бы ты могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?

Если бы ты смог на недельку поменяться местами с кем – либо, то кого бы ты для этого выбрали? Почему?

Если бы добрая фея обещала выполнить три твоих желания, то, чтобы вы пожелали?

Если бы ты в течении одного дня были невидимыми, то, как бы вы этим воспользовались?

Твоя любимая книга?

Какого человека ты считаешь великодушным?

По каким критериям ты выбираешь себе друзей?

Чем ты любишь заниматься в свободное время?

### **Упражнение «Мои сильные стороны»**

“У каждого из нас есть сильные стороны, то, что ты ценишь, принимаешь и любишь в себе, что дает вам чувства внутренней свободы и уверенности в своих силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании своих сильных сторон не бери «в кавычки» слова, внутренне отказываясь от них. Ты можешь также отметить те качества, которые тебе импонируют, но они тебе не свойственны, и ты хочешь выработать их в себе. На составление списка тебе дается 5 минут.

### **Упражнение «Мои добрые дела»**

Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Вспомни, какое конкретное доброе дело вы сделали за вчерашний день? Кто был это человек? Что ты при этом чувствовал? Как тебя отблагодарил этот человек? Сколько своих добрых дел ты смог вспомнить? Способны ли ты на добрые дела? Если нет, то, что тебе мешает? Проанализируй свои привычки. Есть ли среди них привычка делать добро? ”.

### **Упражнение «Вы меня узнаете?»**

“Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо если есть фотография этого человека. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о “пароле”, по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т. п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки. Время для этой работы – 5 минут. Затем мы обсудим ваши записи и ощущения, которые возникли у вас во время

выполнения этого задания”.

### **Упражнение «Девиз»**

“В прежние времена на воротах замка и на щите рыцаря писали девиз рода, то есть краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Сейчас мы подумаем над девизом каждого из нас. Теперь ты должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом, к окружающим людям, к себе. На формулировку девиза вам дается 5 минут.

### **Упражнение «Без маски»**

Откровенно ответь на незаконченные предложения.

“Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...”

“Мне очень трудно забыть, но я...”

“Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...”

“Мне бывает стыдно, когда я...”

“Особенно меня раздражает то, что я ...”

“Мне особенно приятно, когда меня...”

“Знаю, что это очень трудно, но я...”

“Иногда люди не понимают меня, потому что я...”

“Верю, что я еще...”

“Думаю, что самое важное для меня...”

“Когда я был маленький, я часто...”

### **Упражнение «Автопортрет»**

“Один из самых близких людей, которого ты, наверное, хорошо знаешь ты сам. Действительно, кто лучше тебя знает твои особенности, привычки, желания. Ты в течении 5 минут должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10 - 12 признаков. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу тебя узнать. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей.

### **Упражнение «Я подарок для человечества»**

Каждый человек уникален. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумай над тем, что ты действительно являешься подарком для человечества.

Аргументируй своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

### **Упражнение «Письмо себе, любимому»**

Сейчас ты напишешь письмо самому близкому тебе человеку. Кто самый близкий тебе человек? Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

**Рефлексия:**

С каким чувством писали письмо?

Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?

Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу педагог может давать комментарии.

### **Упражнение «Рисуем чувства»**

Возьми бумагу и нарисуй, как ты себя в данный момент ощущаешь. Подбери цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

### **Рефлексия упражнения:**

Какое чувство тебе больше всего нравится?

Какое чувство тебе не нравится?

С каким чувством ты идёшь утром в школу?

Когда ты радуешься?

Когда ты злишься?

### **Упражнение «Настроение»**

Возьми чистый лист бумаги и цветные карандаши, расслабленно левой рукой нарисуй абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как тебе больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуй представить, что ты переносишься: грустное настроение, как ты материализуешь его. Закончили рисунок? А теперь переверни бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думай, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотри на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитай слова и с удовольствием эмоционально разорви листок, выброси в урну. Всего 5 минут, а твое эмоциональное неприятное состояние уже исчезло. Оно перешло в рисунок и было уничтожено вами.

### **Упражнение «Перспектива»**

“Сформулируй основные цели, которых ты хотел бы достичь в ближайшее время. Что тебя ждет в перспективе? К чему стремится твоя душа? Или, может быть, тебя ждут какие-то важные, но не зависящие от тебя дела? Итак, четкая и ясная перспектива твоих целей:

Мои основные цели:

- 1
- 2
- 3
- 4

А теперь главное - подумай, какие конкретные шаги нужно сделать для достижения этих целей. Что можете сделать только ты? Кому придется обратиться за помощью?

У тебя есть на это 10 минут. Успехов тебе!”

### Дидактический материал

Схема изготовления ромашки из бисера (параллельное низание)

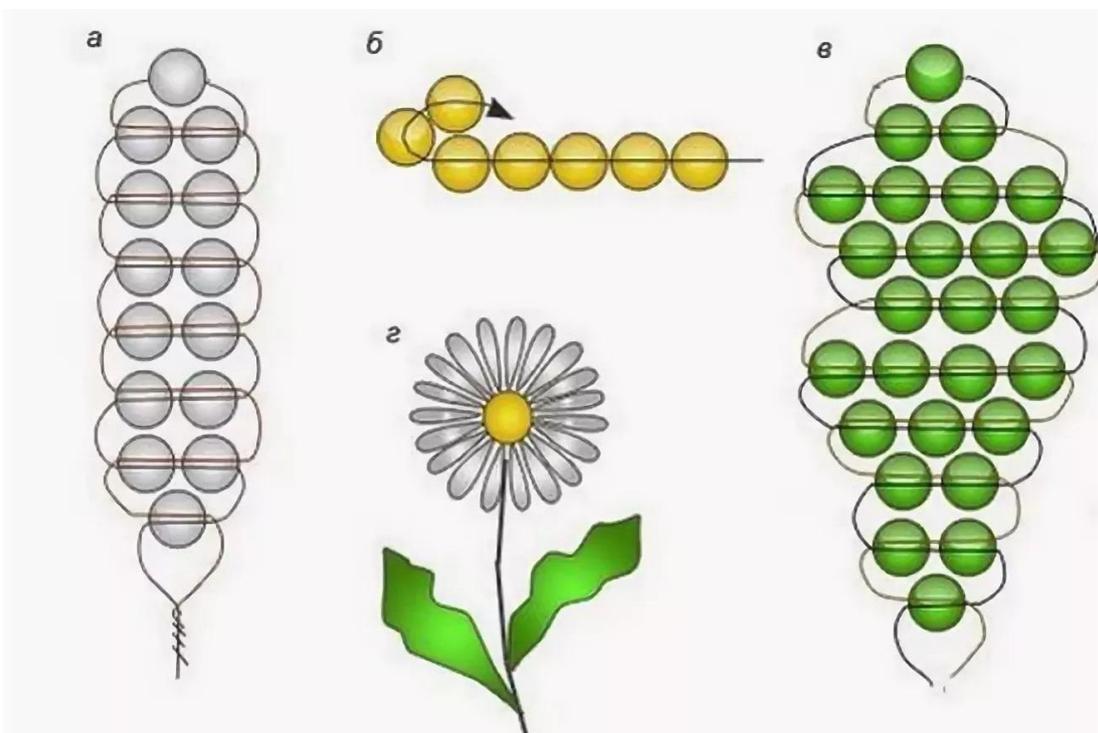
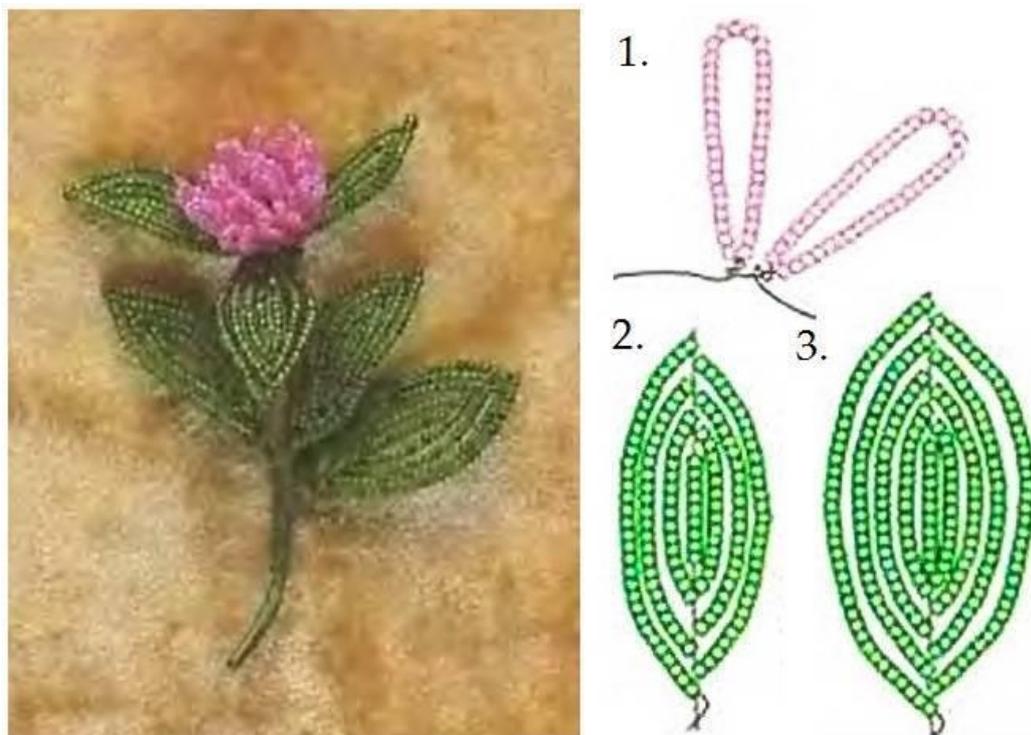


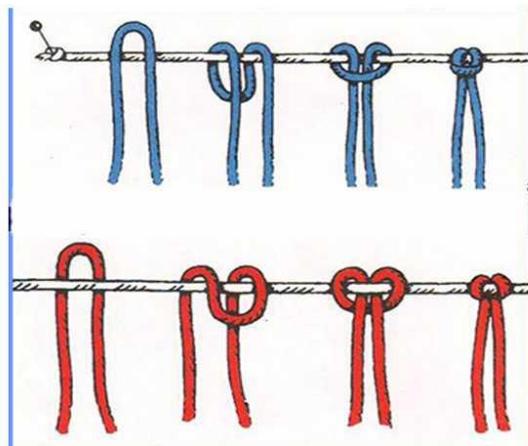
Схема изготовления клевера из бисера (игольчатое плетение)



Технологическая карта № 1

Способы крепления нитей

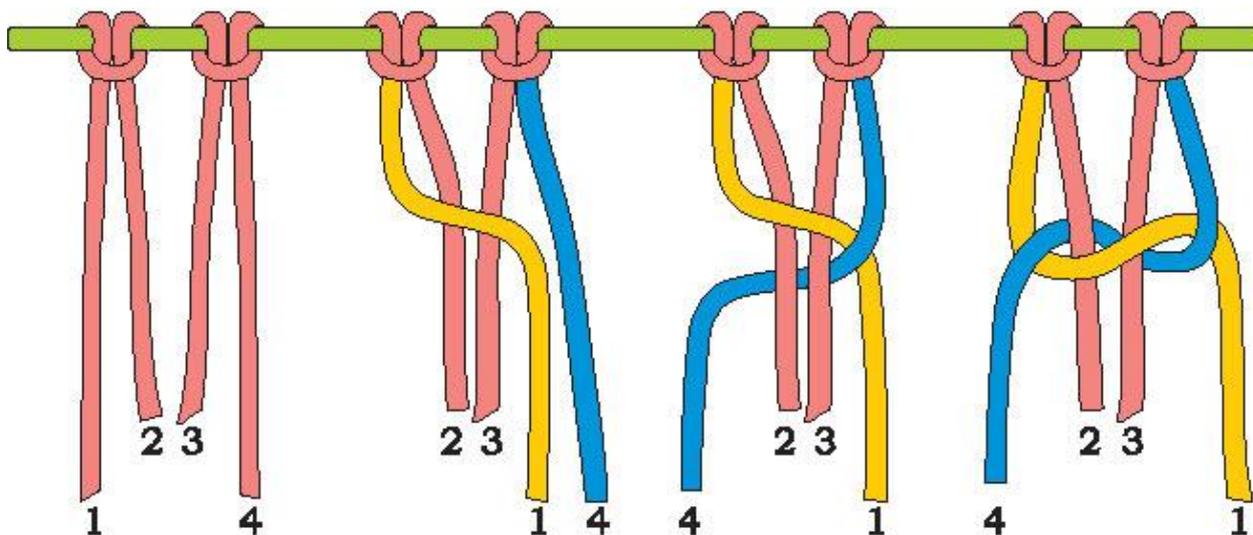
## Способы крепления нитей.



Технологическая карта № 2

Одинарный левый плоский узел.

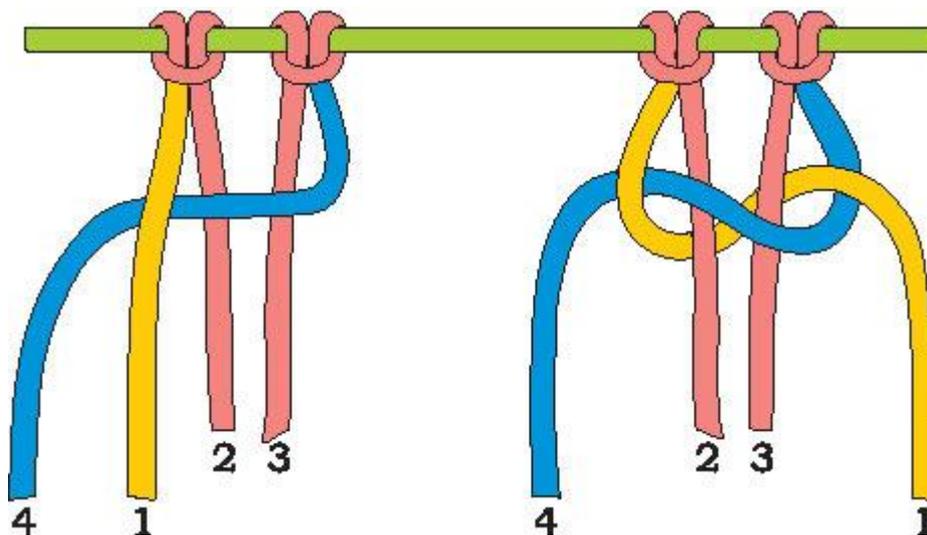
Самый базовый из возможных узлов



### Технологическая карта № 3

#### Одинарный правый плоский узел.

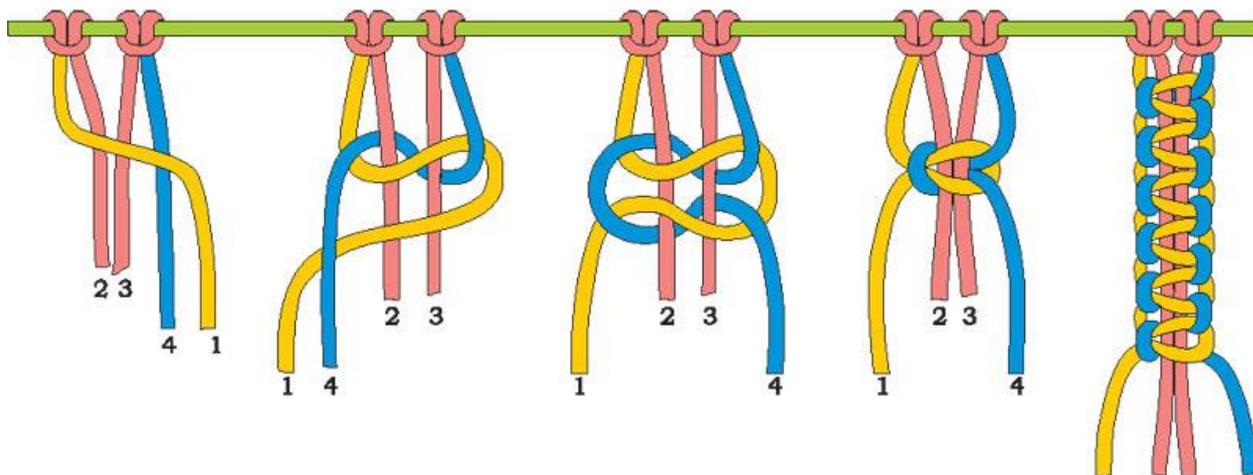
То же, что и предыдущее, но – зеркальное отражение.



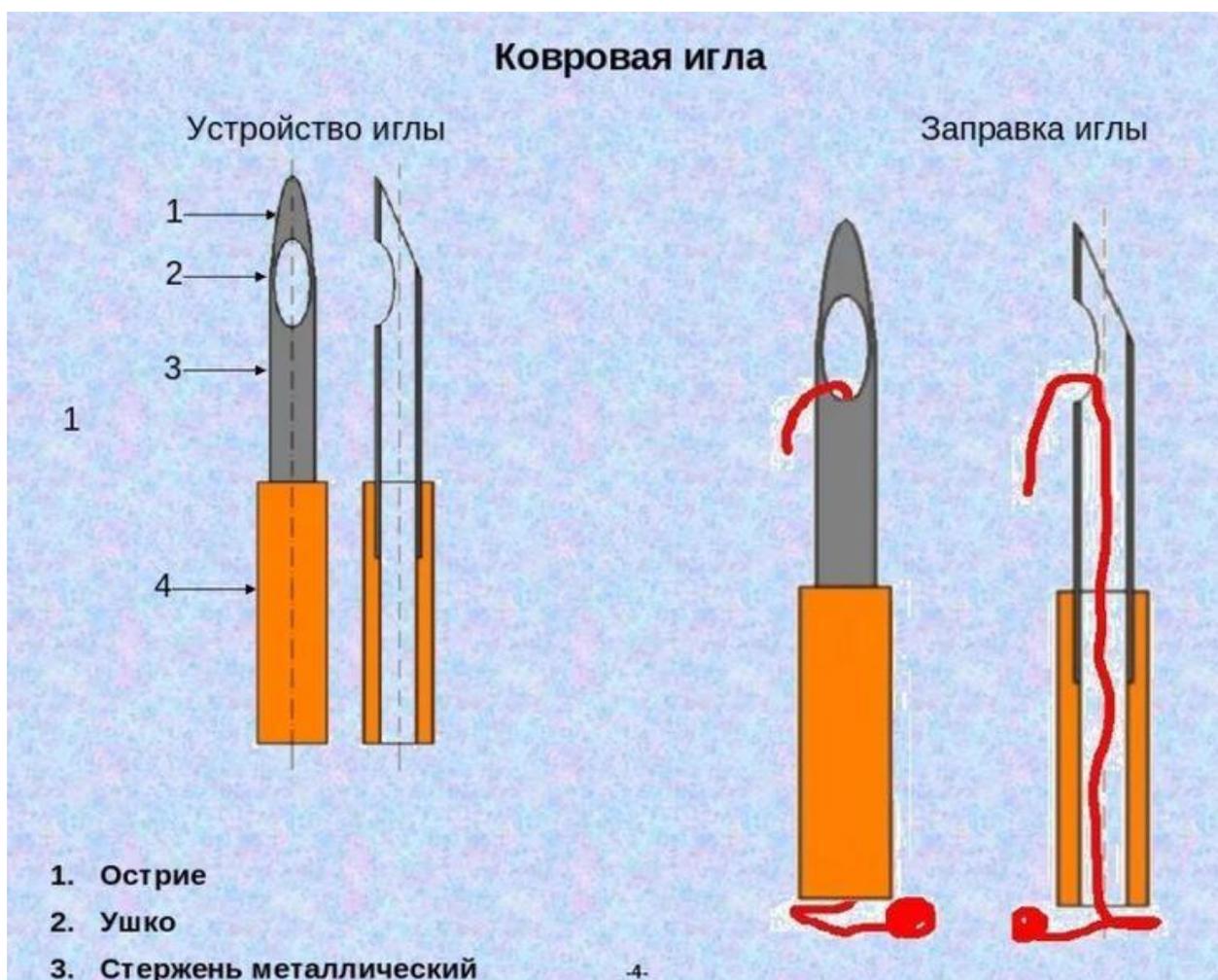
### Технологическая карта № 4

#### Двойной плоский узел.

Его же называют квадратным. По факту – комбинация из двух предыдущих, сначала затягиваем левый, затем – правый, снова левый и так далее.



## Устройство и заправка иглы



## Основные швы ковровой вышивки

Шов «полукрестик» Пожалуй, самым известным швом, считается «крестик». К слову, этот шов является основой для других швов в ковровой технике.

Первым делом по направлению слева направо нужно выполнить равномерный ряд стежков, как на половину крестика. Вторая же половина крестика будет выполняться в обратном направлении аналогичным образом.

Следующая разновидность коврового шва – «крестик удлинённый». Рабочую нить пропустить под углом через одну вертикальную и две горизонтальные нити канвы. Порядок работы, в этом случае, следующий: рабочая нить прокладывается в направлении шва справа налево, затем ее указанным способом покрывают стежками в направлении слева направо, а после этого идет второй ряд стежков, но в обратную сторону.

При выполнении шва «полукрестик» нужно выбрать рабочую нить немного тоньше нити основы. Рабочая нить проводится горизонтально справа налево, а потом поверх нее прокладываются стежки в обратном направлении.

### *Косой гобеленовый шов*

Удлинённый косой гобеленовый шов «Косой гобеленовый шов» можно выполнить разными способами:

косой стежок делается через две нити канвы по ширине, и одну по высоте, которая проходит между двумя другими горизонтальными нитями, но, не перекрывая их; стежки прокладываются наискось через одну вертикальную и одну горизонтальную нити канвы, перекрывая первую.

К слову, именно гобеленовый шов в различном исполнении очень схож со старинной ковровой вышивкой.

Небольшой совет: при вшивке гобеленовым швом на пальцах, нить нужно переводить на лицевую сторону с изнаночной. А если вышиваете без использования пялец, работу нужно перевернуть, когда оканчивается каждый ряд, и вывести иголку за последним стежком.

Чтобы выполнить «косой и удлинённый гобеленовый шов», нужно действовать так же, как и при вышивании обычного, но по вертикали взять три нити.

## **Инструменты и материалы для работы в технике вышивка ковровой иглой**

Для коврового плетения понадобятся непосредственно рабочие инструменты – игла, а также нитки, рамка и основа.

### *Инструменты:*

*Игла.* Должна оснащаться, прежде всего, эргономичной рукояткой, так как инструмент придется долго удерживать в руках. Диаметр рабочей части должен соответствовать толщине нитей или быть чуть больше. При необходимости использования разной пряжи, лучше выбрать версию со съемными иглами.

### *Рекомендация!*

Тем, кто только начинает осваивать технику, советую выбрать иглу с автоматической настройкой длины нитки. Так не придется постоянно следить за ней и отвлекаться от процесса вышивания.

### *Игла для вышивания с автоматической настройкой*

Начинающим рекомендуется выбрать иглу для вышивания с автоматической настройкой длины петель

### *Рама или пяльцы.*

Для того чтобы стежки ложились равномерно и аккуратно и рисунок получался эстетически привлекательным, полотну требует изначально задать хорошую натяжку. Сделать это можно с помощью рамы или пяльцев.

По размеру приспособление рекомендую подбирать так, чтобы рисунок можно было довершить без перестановки. Иначе укладка узора может сбиться, что будет заметно даже невооруженным глазом.

### *Нитки.*

Ввиду специфики ковровой вышивки, должны подбираться нити достаточной толщины. Так как тонкие нитки просто не смогут создать необходимую структуру ковра. Поэтому лучше выбирать шерстяную или акриловую пряжу.

Однако в петельчатом методе нитки могут быть тоньше, чем в узелковом. Здесь можно брать хлопковые и даже вискозные нити. Но при этом в обоих случаях пряжа не должна содержать какие-либо включения, изменяющие ее пространственную равномерность. Исключение представляют разве только нитки с люрексом.

### *Основа.*

Вообще если хотите получить настоящий ковер, берите в качестве основы специально предназначенное для этого сетчатое полотно – страмин. Для игольчатой техники следует подбирать материал максимальной плотности.

Связано это с тем, что основа должна выдерживать большое количество проколов и петли в них должны удерживаться прочно, чтобы не выскользнули. Лучше всего на эту роль подходят хлопковые и льняные ткани. При этом игла через них будет проходить достаточно легко.

#### *Особенности выполнения*

Каждый из рассматриваемых вариантов техники вышивания имеет следующие свои особенности и порядок действий:

Для вышивания потребуется подготовить плотную ткань, пряжу, иглу, карандаш и ножницы. Далее подбирается рисунок, распечатывается и переносится на заранее натянутое на раму полотно.

Для этого с изнаночной стороны укладывается копирка, на нее изображение. После чего контуры обводятся карандашом, и рисунок переносится на материал.

Ковер своими руками из пряжи иглой создается в таком порядке:

Пряжа вставляется в игольчатое ушко. При этом нить специально не фиксируется, оставляется только свободный конец.

Пробивается ткань путем мягкого надавливания, пока рабочая часть инструмента не выйдет с обратной стороны.