



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55
620016 г.Екатеринбург, пос.Совхозный, ул.Городская, 2-б**

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
МБОУ - СОШ № 55
30 августа 2024 г.
Протокол № 1



Программа кружка «Умелые ручки. Вязание»
Направленность – художественная
Возраст учащихся – 7-10 лет
Срок реализации – 1 год
Составитель - Гудалева Наталья Васильевна,
учитель начальных классов МБОУ-СОШ № 55
Программа реализуется на базе МБОУ-СОШ № 55

Екатеринбург 2024

Пояснительная записка

Направленность программы

Вязание - один из самых древних видов рукоделия, к тому же очень распространенный и любимый сегодня. В настоящее время вязание крючком относится к одному из видов декоративно-прикладного искусства и применяется для оформления одежды и интерьера комнаты, позволяет создать особые и неповторимые изделия.

Приобщение школьников к ручному труду, в частности к вязанию крючком, способствует воспитанию усидчивости, трудолюбия, аккуратности, хорошего вкуса, развитию пальцев рук, благотворно влияет на нервную систему и приносит удовлетворение от выполненной работы.

Актуальность программы

В настоящее время становится насущной проблема сохранения культурной и исторической самобытности России, национальных традиций народа. Декоративно – прикладное искусство органично вошло в современный быт и продолжает развиваться, сохраняя национальные традиции в целостности. Оно содержит в себе огромный потенциал для освоения культурного наследия, так как донесло до сегодняшнего дня практически в неизменном виде характер духовно – художественного постижения мира. В связи с этим программа «Умелые ручки. Вязание» весьма актуальна, поскольку современная ситуация в стране предъявляет системе дополнительного образования социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых прежде всего творческих, бытовых, семейных, гражданских, ориентиров, без которых невозможно органическое существование человека в окружающем мире.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
- Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»;
- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1493).

Отличительные особенности программы

Модифицированная образовательная программа «Умелые ручки. Вязание» разработана на основе Программы общеобразовательных учебных заведений по художественному вязанию. - М.: Просвещение, 1994.

Вязание - один из самых распространённых видов декоративного искусства. Это не просто изготовление трикотажа, это приятный досуг, уют, тепло и красота. Вязание крючком известно очень давно. Пройдя через века, оно стало одним из самых любимых занятий рукодельниц всего мира. Множество красивых, полезных, необходимых в повседневной жизни вещей можно изготовить, умея вязать. С помощью вязания можно буквально одеться с головы до ног и совершенно изменить облик своего дома. Пряжа и крючок способны поистине творить чудеса, превращая старые вещи в новые или обновляя изделия, делая их более модными. В нашу эпоху всеобщей «мобильности» вязание не обошло стороной новую нишу моды: огромный выбор чехольчиков для мобильных телефонов осуществит мечту самой капризной маленькой модницы. Мода на украшения, сувениры, вывязанные крючком, стремительно растёт.

В связи с быстрым ростом объёма знаний, увеличением количества часов, дисциплин гуманитарного и естественнонаучного цикла и снижением познавательной, преобразующей предметно – практической деятельности учащихся возникает потребность в создании дополнительных образовательных программ декоративно – прикладного творчества. Такие программы способствуют развитию интереса к культуре своей Родины, истокам народного творчества. В общеобразовательной школе на уроках технологии учащихся начального звена знакомят с азами декоративно – прикладного искусства, но это недостаточно, чтобы полностью удовлетворить запросы родителей и обучающихся. Поэтому для наиболее заинтересованных детей младшего возраста было создано в школе дополнительного образования творческое объединение «Умелые ручки. Вязание», где занимаются обучающиеся начального звена, так как у детей этого возраста хорошо развита механическая память, произвольное внимание, наглядно – образное мышление, мелкая моторика рук.

Адресат программы

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 7 - 10 лет. Вид детского объединения – кружок. Принимаются все желающие с разными умениями и навыками.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Объем и сроки освоения программы

Объем программы - 34 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная модель (линейное освоение содержания).

Формы организации образовательного процесса

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (обучающимся дается самостоятельное задание с учётом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма);
- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к выставкам и другим мероприятиям).

2.2. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение учащихся к декоративно-прикладному творчеству посредством освоения техники вязания крючком.

Задачи программы:

1. Обучающие – приобретение умения вязать крючком, обучение рациональному использованию материалов и правильной организации труда, формирование основных приемов и навыков вязания с элементами творчества, обучение чтению схем.

2. Развивающие – развитие таких качеств, как самостоятельность, усидчивость, аккуратность. Развитие творческих способностей. Развитие внимания, памяти, мышления, воображения. Развитие эстетического вкуса и чувства прекрасного.

3. Воспитательные – формирование у обучающихся культуры общения и поведения в социуме.

2.3. Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся

Узнают:

- ✓ техники безопасности при вязании крючком;
- ✓ основных приемов вязания крючком и техники выполнения игрушек разной формы;
- ✓ условных обозначений;
- ✓ основ цветоведения;
- ✓ основ материаловедения: классификацию и свойства волокон.

Научатся :

- ✓ свободно пользоваться схемами по вязанию;
- ✓ гармонично сочетать цвета при выполнении поделок;
- ✓ различать нитки из натуральных и химических волокон, шерстяных и х/б;
- ✓ выполнять геометрические фигуры, различные игрушки и сувениры.

Приобретут навыки:

- ✓ четкого выполнения основных приемов вязания;
- ✓ выполнения игрушки любой сложности и создания своих на основе полученных знаний, используя творчество и фантазию «стильно» оформить ее (игрушку).

2.4. Содержание программы Учебный план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Цели и задачи на учебный год. Знакомство детей. Техника безопасности. Игры на знакомство.	1	0,5	0,5	
2	Из истории вязания: исторические сведения о том, как появилось вязание крючком. Просмотр иллюстраций, журналов, наглядных пособий, схем.	1	0,5	0,5	

3	Инструменты и материалы: - виды ниток используемых при вязании; - подбор инструментов и материалов; - знакомство с цветовым кругом; - правильность организации рабочего места.	1	0,5	0,5	
4	Основные приёмы и элементы вязания крючком: - воздушная петля; - столбик без накида; - столбик с накидом; - соединительный столбик; - полустолбик с накидом; - столбик с двумя накидами; - три и более столбика, провязанных вместе; Условные обозначения, схемы вязания.	20	4	16	
4	Геометрические фигуры. Изготовление сувениров, игрушек на основе геометрических фигур: - Геометрическая фигура – круг. Вывязывание круга. Изготовление прихватки в виде круга. - Геометрическая фигура – квадрат. Вывязывание квадрата.	4	1	3	

5	Игрушки – сувениры Изготовление игрушки «Елочка»	7	1	6	
	Итого:	34	7,5	26,5	

Содержание учебного плана

Раздел 1

Тема: Вводное занятие - 1 час

Теоретическая часть: введение в курс программы. Цели и задачи на учебный год. Знакомство детей. Игры на знакомство. Техника безопасности.

Раздел 2

Тема: Из истории вязания. Инструменты и материалы - 1 час

Теоретическая часть: исторические сведения о том, как появилось вязание крючком.

Практическая часть: просмотр иллюстраций, журналов, наглядных пособий, схем. Обучение работе по схемам, словесные методы, практическая работа.

Раздел 3 Инструменты и материалы – 1 час

Теоретическая часть: виды ниток, используемых при вязании; номера крючков и пряжи, подбор инструментов и материалов; знакомство с цветовым кругом; правильность организации рабочего места.

Практическая часть: зарисовки видов нитей, просмотр вариантов пряжи, зарисовка строения крючка, подбор материалов и инструментов.

Раздел 4

Тема: Основные приёмы вязания крючком – 20 часов

Теоретическая часть: понятия «рабочая нить», «клубок», «моток», «цепочка из воздушных петель»; положение крючка при работе, основные приёмы вязания крючком: цепочка из воздушных петель, вязание за переднюю стенку петли, за заднюю стенку петли, за две стенки одновременно, отличительные особенности таких видов вязания; соединительный столбик; столбик без накида, столбик с накидом, полустолбик с накидом, столбик с двумя накидами, столбик с одним или несколькими накидами. Условные обозначения. Схемы вязания.

Практическая часть: запись условных обозначений, выполнение основных приёмов вязания крючком: цепочка из воздушных петель, соединительный столбик; столбик без накида, столбик с накидом, полустолбик с накидом, столбик с двумя накидами, столбик с одним или несколькими накидами.

Раздел 5

Тема: Геометрические фигуры. Изготовление сувениров, игрушек на основе геометрических фигур - 4 часа

Теоретическая часть: квадрат, треугольник, круг, правила вывязывания геометрических фигур. Сувениры, их практическое назначение.

Практическая часть:

- вывязывание квадрата. Правило прибавления нужного количества столбиков и воздушных петель;
- вывязывание полотна в виде круга. Правило вывязывания круга, прибавление нужного количества столбиков и воздушных петель;
- изготовление сувениров на основе геометрических фигур:
 - прихватки,
 - закладки для книг,
 - салфетки.

Раздел 6

Тема: Игрушки-сувениры - 7 часов

Теоретическая часть: из истории сувениров. Их практическое назначение.

Практическая часть: работа по схемам и журналам. Изготовление игрушки-сувенира «Елочка»

3. Комплекс организационно-педагогических условий 3.1 Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1			беседа	1	Вводное занятие	опрос
2			практическая работа беседа	1	Из истории вязания.	беседа
3			практическая работа беседа	1	Инструменты и материалы	беседа
4-5			беседа практическая работа	2	Воздушная петля	презентация творческих работ
6-7			беседа практическая работа	2	Столбик без накида.	презентация творческих работ
8-9			беседа практическая работа	2	Соединительный столбик.	презентация творческих работ
10-12			беседа практическая работа	3	Полустолбик с накидом.	презентация творческих работ
13-15			беседа практическая работа	3	Столбик с двумя накидами.	презентация творческих работ
16-18			беседа практическая работа	3	Три и более столбика, провязанных вместе.	презентация творческих работ
19-23			беседа практическая работа	5	Условные обозначения, схемы вязания	презентация творческих работ
				4	Геометрические фигуры.	презентация
24-			беседа	2	Геометрическая фигура –	презентация

25			практическая работа		круг. Вывязывание круга.	творческих работ
26-27			беседа практическая работа	2	Геометрическая фигура – квадрат. Вывязывание квадрата.	презентация творческих работ
				7	Игрушки – сувениры.	
28-34			беседа практическая работа	4	«Елочка».	презентация творческих работ

3.2. Условия реализации программы

Программа реализуется на базе МБОУ – СОШ № 55

Материально-техническое обеспечение

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

* техническое оборудование:

- компьютер;
- проектор;
- принтер;
- флешка;
- дидактический материал - коллекция поделок, журналы, книги, видеофильмы.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Занятия по данному курсу состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

На занятиях, как правило, используются в сочетании различные методы обучения – словесные, наглядные, практические. К словесным относятся: рассказ, беседа, объяснение. Наглядные – это демонстрация, показ; практические – упражнения, выполнение графических работ.

Также на занятиях воспитывается дисциплинированность, чувство взаимопомощи, товарищества, ответственности.

Помещение для занятий должно быть достаточно просторным и хорошо проветриваемым, с хорошим естественным и искусственным освещением. Свет должен падать на руки с левой стороны.

Стол может быть рассчитан на два и более человек, но должны быть расставлены так, чтобы дети могли работать, не стесняя друг друга, а руководитель мог подойти к каждому воспитаннику.

В помещении должен быть стол для руководителя, шкаф для хранения незаконченных изделий, пряжи, методических пособий.

Желательно иметь небольшой стенд, обтянутый холстом, к такому стенду легко прикреплять образцы из методического фонда, используемые в качестве наглядных пособий при объяснении руководителя, а также выполненные воспитанниками изделия с целью их просмотра и обсуждения.

Для успешного проведения занятий необходимо иметь учебно – методический материал. К нему относятся выставка изделий воспитанников, таблицы с образцами ниток, узоров вязания, показом приемов техники вязания, фотографии и рисунки моделей, чертежи, выкройки изделий, журналы и книги по вязанию, а так же наглядные пособия для занятия по цветоведению, выполненные в цвете. Образцы вязания должны быть выполнены эстетично из светлых, ярких ниток.

Методические пособия необходимо периодически обновлять и пополнять. Рекомендуются иметь набор хорошо оформленных таблиц с образцами вязания для ознакомления с ними воспитанников.

Нитки и инструменты для выполнения работ получают на занятиях. Для занятий в кружке надо иметь также дополнительное оборудование: штопальные иглы, ножницы, сантиметровую ленту, а также общую тетрадь в клетку, тетрадь для рисования, линейку, краски, карандаши и др.

3.3. Формы аттестации/контроля

Виды и формы контроля ЗУН воспитанников

- Входной контроль – собеседование.
- Текущий контроль – самостоятельная работа,
- Итоговый - защита творческих проектов

Способы организации контроля:

- индивидуальный;
- фронтальный;
- групповой.

3. Список литературы

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

4. – Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
5. – Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
6. – Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
7. – Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
8. – Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»;
9. - Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);
10. – Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические

требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»);

12. - Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
13. - Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
14. - Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1493).

Литература, использованная при составлении программы

1. Агапова, И. Мягкие игрушки на любой вкус [Текст]: методическое пособие / И. Агапова, М. Давыдова. – М.: ООО ИКТЦ «Лада», 2007. – 160 с.
2. Иванченко, В. Занятия в системе дополнительного образования детей [Текст]: методическое пособие / В. Иванченко. – Ростов н / Д: Изд-во «Учитель», 2007. – 370 с.
3. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1988. - С. 69 – 72.
4. Матюхина, Ю. Вязание крючком. Красивые вещи своими руками [Книга]: / Ю. Матюхина. – Ростов н / Д: Владис; М.: РИПОЛ классик, 2009. – 200 с.
5. Тарасенко, С. Вязаная игрушка - 2-е издание–Мн.: [Текст]: / С. Тарасенко. – Полымя, 2000. – 270 с.
6. Ханашевич, Д. Подружки – рукодельницы [Книга]: / Д. Ханашевич. – М., 1994. –360с.
7. Ковалева, О. Вязание крючком. Коллекция узоров. Рипол классик. [Книга]: / О. Ковалева. – Ростов н / Д: Владис; 2007. – 300 с.
8. Максимова, М. Быстрый крючок. [Книга]: / М. Максимова. - ЗАО «ЭКМО». 1999. – 180 с.
9. Малашкина, Л. Рукоделие. [Текст]: / Л. Малашкина. - Санкт – Петербург «ДИАМАНТ».1996. – 220 с.
10. Кудряшова, Н. О цвете в одежде . [Книга]: / Н. Кудряшова. - Школа и производство. – 2002. – 41с.
11. Ракова, С. Вязание крючком. [Книга]: / С. Ракова. - Ярославль «Академия развития», - 2002. – 360с.
12. Рогалева, Е. Внеклассная работа по технологии. [Книга]: / Е.Рогалева. - Изд. 2-е, испр. и доп. - Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2008. - 160 с.
13. Терешкович, Т. Учимся вязать крючком. [Книга]: / Т. Терешкович. - Минск «Хэлтон», 2000. – 190с.
14. Андрукович, М. Вечера с вязанием.[Книга]: / М. Андрукович. - Минск «Хэлтон», 2001. – 180с.
15. Берестов, А. Чудесный клубок. [Книга]: / А. Берестов. Свердловск Средне-Уральское книжное издательство, 1999.-124с.
16. Величкина, Е. Вяжите сами. [Книга]: / Под ред. Е. Величкина. – М.: ФАБР, 1993. – 175с.
17. Лютикова, Н. Узорное вязание. . [Текст]: /Н. Лютикова. – Архангельск, 2000. – 150с.
18. Сысоева, Т. Шерстяные солнышки [Книга]: / Т. Сысоева. - Каргополь, 2005.-122с.

Немного из истории вязания

Ручное вязание – один из древнейших видов декоративно – прикладного искусства, возраст которого около 5 тысячелетий. Основы его заложили кочевники – бедуины.

Попав в Европу, искусство вязания оставалось поначалу привилегией мужчин. Благодарные рыцари, вернувшись с турнира и сняв латы, не считали зазорным проводить зимние вечера в своих замках за вязанием. С XIII века во Франции вязание становится уже весьма доходным занятием. Стать вязальщиком было совсем не просто. Учеников набирали из наиболее смышленных мальчиков, которые 6 лет постигали секреты будущей профессии.

Веками отточенное мастерство вязание крючком актуально и по сей день. Владение им даёт возможность не только прикоснуться к настоящему искусству, но и подчеркнуть собственную индивидуальность.

По мнению эксперта в области вязания крючком и мировой путешественницы Анни Поттер (Annie Potter) - «Современное искусство вязания крючком было разработано в 16-м веке. Оно было известно как ‘crochet lace’ во Франции и ‘chain lace’ в Англии». Она рассказывает, что в 1916 Волтер Эдмунд Рот (Walter Edmund Roth) посетил индейцев из Индийской Гвианы и нашел у них примеры настоящего вязания. Другой исследователь, Лиза Палудан (Lis Paludan) из Дании, ограничившая свой поиск истоков вязания крючком территорией Европы, выдвинула 3 интересные теории. Первая: Вязание крючком зародилось в Аравии, распространилось на восток до Тибета и на запад до Испании, откуда проходили арабские торговые маршруты к другим странам средиземноморья.

Вторая: Самые первые сведения о вязании крючком пришли из Южной Америки, где первобытные племена в качестве символа половой зрелости использовали украшения, связанные крючком.

Третья: в Китае первыми известными образцами были объемные куклы, связанные крючком.

В заключении Палудан говорит, что «нет убедительных доказательств того, насколько старым является искусство вязания крючком, и откуда оно берет свое начало. Невозможно найти доказательства вязания крючком в Европе до 1800 г. Многие источники утверждают, что вязание крючком было известно еще раньше, в 1500 г. в Италии под названием “монашеская работа” (nun’s work) или “монашеские кружева” (nun’s lace), где монахини вязали церковный текстиль». В её исследовании приводятся примеры плетения кружев и что-то типа кружевной ленты, многие из которых были сохранены. Но, тем не менее “все указывает на то, что вязание крючком еще в 16 веке не было известно в Италии под каким либо именем”.

Вышивка дала рождение вязанию крючком

Исследователи говорят о том, что вязание крючком, вероятно, происходит непосредственно от Китайского рукоделия - очень древней формы вышивки известной в Турции, Индии, Персии и Северной Африке, которая достигла территории Европы в 18-м веке, и которую называли «tambouring». Эта методика состояла в том, что ткань, называемую фоновой, упруго натягивали на основу. Рабочую нить держали под

тканью. Иглой с крючком пронизывали ткань и, захватывая петли рабочей нити, протягивали вверх через ткань. Пока петля находилась все еще на крючке, крючок вставляли вдоль чуть дальше и создавали другую петлю рабочей нити, которую пронизывали через первую петлю, для создания цепочки. Крючки были тонкими как швейные иглы, так что работы должны были выполняться очень тонкой нитью.

В конце 18 века, «tambouring» превратился в то, что на французском называют “вязание в воздухе”, когда от фоновой ткани отказались, и стежки делались друг на друге. Вязание крючком начало развиваться в Европе в начале 19 века, получив мощный импульс от Мадмуазель Рейго де ла Бранкардьери (Mlle.Riego de la Branchardiere), более известной своей способностью превращать старомодной иглой образцы кружев в вязанные крючком модели, которые можно было легко повторить. Она опубликовала много книг со схемами, чтобы миллионы женщин имели возможность их копировать.

Из истории возникновения филейного вязания известно лишь то, что ручное филейное плетение сеток и вышивание по ним распространены с глубокой старины. Техника плетения филейных сеток заимствована из древних видов плетения рыболовных сетей. В настоящее время филейное вязание - это своего рода имитация филейно - гипюрной вышивки, которая выполнялась на специально сплетенной сетке и была очень популярна в довоенное время наряду с традиционной вышивкой. различные узоры, от простых геометрических до сложных предметных композиций за счет контраста между плотными и прозрачными участками полотна.

Приложение 2

Инструктаж по техники безопасности и правила поведения при работе с крючком

1. На учебном столе нет должно быть посторонних предметов. Рабочее место содержать в чистоте и порядке.
2. Крючки должны быть хорошо отшлифованы и храниться в специальных коробочках.
3. Ножницы должны лежать с сомкнутыми лезвиями, передавать их можно только кольцами вперед с сомкнутыми лезвиями.
4. Не пользоваться ржавыми иглами и булавами они могут порвать изделие, сломаться. Иглу и булавки хранить в коробочке с крышкой.
5. Не прикасаться к выключателю света мокрыми руками.
6. Выполнять работу внимательно, не отвлекаясь на посторонние дела и разговоры.

Приложение 3

Гимнастика для глаз

Выполнять без напряжения, медленно, каждое упражнение по 5 – 7 раз.

1. Вертикальные движения глазами вверх (считать до трёх), вниз (считать до трёх).
2. Горизонтальные движения глазами вправо, влево.
3. Круговые движения глазами с начала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
4. Направление взгляда на указательный палец вытянутой руки, затем вдаль.

Укрепление вестибулярного аппарата

Упражнение выполняется сидя.

1. Наклоны головы вперед и назад до касания затылком спины.
2. Повороты головы вправо и влево до упора.

3. Круговые движения головой в трёх положениях: голова прямо, голова наклонена вперёд, голова запрокинута назад.

Профилактика нарушений осанки

1. Исходное положение - стоя. Правую руку поднять вверх, согнуть в локте и завести за спину. Левую руку опустить вниз, согнуть в локте и завести за спину. Коснуться или сцепить пальцы правой и левой руки у правой лопатки. Плечи слегка отвести назад, подбородок поднять и вытянуть вперёд. Повторить упражнение, начиная с левой руки.

2. Приседание с мешочком на голове с разными исходными положениями рук (вверх, вперёд, согнуты в локтях, за головой).

