

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТЕРИТОРІАЛЬНИЙ ВІДДІЛ ОСВІТИ КОМУНАРСЬКОГО РАЙОНУ  
ДЕПАРТАМЕНТУ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ПОЗАШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«КОМУНАРСЬКИЙ РАЙОННИЙ ЦЕНТР МОЛОДІ ТА ШКОЛЯРІВ»  
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ

**СХВАЛЕНО**

Протокол засідання науково-методичної ради КЗ «ЗОШПО»  
Запорізької обласної ради

«20» 06. 2019 № 05

Голова НМР КЗ «ЗОШПО» ЗОР

 О.В.Варецька



**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ територіального відділу  
освіти Комунарського району  
департаменту освіти і науки  
Запорізької міської ради

«20» 04. 2019 № 219 р

Начальник ТВО  
Комунарського району

 В.В.Кінебас



**Навчальна програма з позашкільної освіти  
художньо-естетичного напрямку  
з вишивки**

**6 років навчання**

початковий рівень – 1 рік  
основний рівень – 3 роки  
вищий рівень – 2 роки

**Укладач:**

Ригоц Л.А. – керівник гуртка вишивки «Калинка» Зразкового художнього колективу студії декоративно-ужиткового мистецтва «Веселкові візерунки» Позашкільного навчального закладу «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради Запорізької області

**Рецензенти:**

Карадуманов Г.П. – член національної спілки художників України. Член спілки дизайнерів України, викладач вищої категорії, викладач-методист рисунку і живопису ЗЕТК ЗНТУ

Сухопар О.С. – заступник директора з навчально-виховної роботи гімназії №107

Ейсмонт Т.І. – член обласного об'єднання майстрів «Самоцвіти Запоріжжя», майстер декоративно-ужиткового мистецтва, відмінник освіти України

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

<b>1. Пояснювальна записка.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Початковий рівень, перший рік навчання (5 – 7 років)</b>	
-навчально-тематичний план .....	12
-зміст програми .....	13
-прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей .....	15
<b>3. Основний рівень, перший рік навчання ( 8 – 9 років)</b>	
-навчально-тематичний план .....	16
-зміст програми .....	17
-прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей .....	19
<b>4. Основний рівень, другий рік навчання (10 – 11 років)</b>	
-навчально-тематичний план .....	20
-зміст програми .....	21
-прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей .....	23
<b>5. Основний рівень , третій рік навчання ( 12 – 13 років)</b>	
-навчально-тематичний план .....	24
-зміст програми .....	25
-прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей .....	27
<b>6. Вищий рівень, перший рік навчання (14 – 15 років)</b>	
-навчально-тематичний план .....	28
-зміст програми .....	29
-прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей .....	31
<b>7. Вищий рівень, другий рік навчання (15 – 16 років)</b>	
-навчально-тематичний план .....	32
-зміст програми .....	33

-прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей .....35

**8. Навчально - тематичний план індивідуальних занять**

**9. Література** .....36

**10. Додаток №1**- гімнастика для очей .....38

**11. Додаток №2** – фізкультхвилинки для молодших вихованців під мовний супровід педагога .....39

**12. Додаток №3** – матеріально-технічна та дидактична база .....42

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

В Україні вишивка з давніх часів була одним із найпоширеніших і доступних видів народної творчості. Це мистецтво краси, фантазії, естетичної насолоди; мистецтво мудрого декоративного відтворення світу, природи, почуттів людини, її історичного минулого. Протягом століть це мистецтво передавалося із покоління в покоління. Не тільки передавалось, а й удосконалювалось. Тому до нашого часу дійшли цікаві композиції, орнаменти та кольорова гама ниток. Існує значна кількість українських етнографічних центрів вишивальних промислів — київські, чернігівські, полтавські, подільські, гуцульські, буковинські та ін. Кожна з вишивок цих центрів вирізняється з-поміж інших притаманними лише їй особливостями. Усе це дає різноманітний і цікавий матеріал для занять у гуртку.

Програма гуртка з української народної вишивки спрямована на виховання у вихованців почуття прекрасного, національної самосвідомості, любові до рідного краю. Цьому має сприяти ознайомлення з кращими зразками народної вишивки, творчістю визначних народних майстрів, відвідування тематичних виставок.

Дана програма гуртку української народної вишивки побудована на основі типових програм МОН України, рекомендованих до впровадження на факультативних заняттях, курсів за вибором, спецкурсів в рамках галузі «Технології».

**Метою програми** є формування предметних та життєвих компетентностей особистості засобами української народної вишивки.

**Основні завдання** полягають у формуванні наступних компетентностей:

1. **Пізнавальної**, що забезпечує ознайомлення з поняттями та знаннями, які стосуються художньої вишивки як одного з видів народної творчості.
2. **Практичної**, що сприяє оволодінню навичками виготовлення різноманітних вишитих виробів.
3. **Творчої**, що забезпечує формування творчих здібностей.
4. **Соціальної**, що сприяє вихованню дбайливого, шанобливого ставлення

до народних традицій, національної свідомості, формуванню естетичного смаку; популяризації вишивки як виду народного мистецтва, розвитку вміння презентувати власний виріб та захистити його, відстоювати власну точку зору, працювати в колективі тощо.

### **Структура програми**

Реалізуючи компетентісно-орієнтований підхід до організації освітнього процесу в гуртку необхідно дотримуватися певних принципів:

- систематичності та послідовності (все навчання і планування відбувається на базі вже існуючих знань за принципом «від простого до складного»);
- науковості (використання специфічної фахової термінології);
- особистої орієнтації (здійснення індивідуального підходу до дитини, врахування індивідуальних рис характеру та психологічних якостей, кожен працює і засвоює матеріал у прийнятному йому темпі);
- наочності (допомагає дитині у виборі стилю, моделі, візерунка, інструментів та матеріалів, а також надає знання і вміння користуватися спеціальною літературою, Інтернетом);
- акмеологічний принцип (досягнення дитиною потенційно можливих завдань, створення умов для досягнення життєвого успіху);
- цілісності (розвиток дитини організовується як систематичний процес);
- гуманізації (сприйняття дитини, як особистості (індивідуум));
- культуровідповідності (формування базової культури дитини);
- національної спрямованості;
- життєвої творчої самодіяльності;
- толерантності (формування у вихованців толерантного ставлення до цінностей культури).

Програма розрахована для роботи з вихованцями старшого дошкільного та шкільного віку і є багаторівневою. Вона передбачає три рівні навчання дітей: на початковому рівні – один рік, на основному рівні – три роки; на вищому рівні – 2 роки навчання. Тривалість навчання за програмою становить 6 років.

Початковий рівень, 1 рік навчання - 144 години.  
Основний рівень, 1 рік навчання - 216 годин.  
Основний рівень, 2 рік навчання - 216 годин.  
Основний рівень, 3 рік навчання - 216 годин.  
Вищий рівень, 1 рік навчання - 216 годин.  
Вищий рівень, 2 рік навчання - 216 годин.

Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень по дві-три години згідно затвердженого розкладу занять.

До гуртку зараховуються діти віком 5-16 років на підставі заяви батьків або осіб, які їх замінюють. Головною умовою навчання гуртку є бажання дитини навчатися та прагнення дитини до розвитку і саморозвитку.

Наповнюваність груп складає 10-12 вихованців.

Програмою передбачено проведення теоретичних й практичних занять. Обов'язковими є проведення вступних і підсумкових занять на кожному році навчання. В розділі «Зміст програми» на кожен рік навчання наданий орієнтовний перелік об'єктів практичної діяльності вихованців.

З метою здійснення індивідуального та диференційованого підходу до навчання вихованців, підготовки дітей до участі у виставках, конкурсах, фестивалях програмою передбачено індивідуальні години згідно з Положенням про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 11 серпня 2004 р. № 651.

### **Методичні рекомендації до організації освітнього процесу**

Успішній реалізації програми сприяють сучасні форми і методи навчання. При викладанні теоретичного матеріалу використовуються такі методи роботи: розповідь, яка супроводжується показом репродукцій; бесіди з переглядом та аналізом зразків вишитих виробів, кольорові плакати із зображенням вишитих виробів і схемами до них, різноманітні ілюстративні та фотоматеріали, вироби народних майстрів.

Але, більшість часу на занятті відводиться практичній роботі: виготовленню шаблонів моделей виробів, розробці нових технологій і схемотехнік, вишивці та оздобленню виробів.

Доцільним є поєднання і теоретичних, і практичних занять, в залежності від тематики матеріалу, тобто, під час роботи вихованців над виробом педагог може супроводжувати творчий процес розповідями, бесідами, різними цікавинками тощо.

На початковому рівні діти знайомляться з вишивкою, як одним із видів українського народного мистецтва, вчать працювати з різними матеріалами та інструментами. У процесі навчання вони набувають практичних навиків у виготовленні шаблонів, читанні схем, підборі типу та кольору ниток, тканин та інших матеріалів, виготовленні й оздобленні вишитих виробів, вивчають правила техніки безпеки під час роботи з різними матеріалами та інструментами.

На основному та вищому рівнях навчання гуртківці знайомляться із складнішими технологіями виготовлення художньої вишивки, самостійно працюють зі схемами, вишивають об'ємні картини, рушники.

Особливого значення набуває виховний аспект в контексті створення колективних робіт. Працюючи над колективними завданнями, діти виконують окремі частини спільної композиції. Це згуртовує колектив, оскільки діти розуміють, що кінцевий результат залежить від роботи кожного.

Програма інтегрує знання гуртківців із різних предметів: історії, народознавства, креслення, малювання. На заняттях варто використовувати літературу, кольорові малюнки, фото - і відеоматеріали зі зразками старинних і сучасних вишивок, що дає можливість глибше розвинути художні здібності, фантазію і творче мислення дітей.

Для розширення світогляду вихованців програмою передбачено екскурсії до музеїв, виставок творів народного мистецтва, зустрічі з



майстрами вишивки, а також дитячі ранки, родинні свята, пізнавально-ігрові програми, конкурси тощо.

Теоретичні та практичні заняття рекомендовано проводити використовуючи наступні форми і методи роботи:

теоретичні заняття – бесіда, розповідь, лекції з використанням книг, альбомів, слайдів, фото, відео документів;

практичні заняття – це поточні заняття та заняття в музеях, виставкових залах міста. Вони розраховані на живе спілкування з творами мистецтва, стародавніми ужитковими речами. Вихованці мають відчувати особливості народної творчості та побуту наших пращурів. Практична робота на вищому рівні має бути більш цікава, бо пов'язана з пошуком. Практична спрямованість визначається в суспільно-корисних подіях: благодійні акції, оформлення приміщення, підготовка та участь у виставках тощо, а також у таких комерційних заходах, як виставка-продажах.

Особлива увага повинна приділятися безпечному проведенню занять (додержання вимог техніки безпеки) та дотриманню санітарно-гігієнічних вимог, оскільки даний напрямок діяльності передбачає напруження хребта та очей. Рекомендується проводити якомога більше активних рухових фізхвилинок та вправи для очей (додаток 1-2).

Для повної реалізації програми необхідна певна матеріально-технічна і дидактична база (додаток 3).

#### Контроль та діагностика успішності вихованців

По завершенню вивчення певного матеріалу програми, на підсумкових і поточних заняттях гуртка проводяться наступні види контролю:

- контрольні завдання та запитання;
- тести;
- аналізування робіт (оцінка якості, рівня виконання тощо);
- самооцінка, взаємооцінка;

Оцінювання робіт здійснюється вербально. Основними критеріями оцінювання робіт є:

- охайність;
- технологічність;
- самостійність виконання;
- творчий підхід;
- колористичне рішення:
- вміння презентувати власну роботу
- емоційна насиченість роботи.

В кінці семестру і навчального року доцільно проводити персональні виставки вихованців, які мають високо розвинені творчі здібності, певні результати. Такі виставки можна проводити не тільки в навчальному закладі, але і в інших закладах: школах, бібліотеках, дитячій лікарні тощо. На підсумкові заняття запрошуються батьки, колеги, адміністрація.

По закінченню навчання в гуртку вихованці отримують свідоцтво про позашкільну освіту встановленого зразка. Випускники готують самопрезентацію, персональну виставку, портфоліо (на вибір вихованця).

### Розподіл годин за рівнями та роками навчання

№ п/п	ЗМІСТ	Кількість годин		
		теорія	практ.	Разом
1	Початковий рівень, перший рік	39	105	144
2	Основний рівень, перший рік	24	192	216
3	Основний рівень, другий рік	20	196	216
4	Основний рівень, третій рік	18	198	216
5	Вищий рівень, перший рік	16	200	216
6	Вищий рівень, другий рік	24	192	216
	всього	141	1083	1224

\* в групах основного та вищого рівнів передбачено проведення індивідуальної роботи з обдарованими та здібними дітьми та дітьми, які потребують особливої допомоги.

**Навчально-тематичний план**  
**Початковий рівень, перший рік навчання**  
**для вихованців віком 5-7 років**

№	Тема	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Вступне заняття	2	-	2
2	Матеріальна культура українців	2	-	2
3	Загальні відомості про вишивання	2	16	18
4	Українська народна вишивка	4	12	16
5	Види швів	5	14	19
6	Вишивання "хрестиком"	5	32	37
7	Техніка вишивання	18	30	48
8	Підсумкове заняття	1	1	2
<b>Всього</b>		<b>39</b>	<b>105</b>	<b>144</b>

## **Зміст програми**

### **Початковий рівень, перший рік навчання**

**1. Вступне заняття.** Знайомство з гуртківцями. Бесіда "Моя земля - земля моїх батьків". Ознайомлення з правилами техніки безпеки на заняттях у гуртку, правилами поведінки в колективі. Ознайомлення з завданнями гуртка. Демонстрація зразків робіт старших вихованців, ілюстрованих журналів, фотоматеріалів тощо.

### **2. Матеріальна культура українців**

Традиційні народні промисли та ремесла. Ткацтво. Традиційні побутові та декоративні тканини. Сучасне виробництво тканини.

### **3. Загальні відомості про вишивку**

Матеріали, інструменти та пристосування для вишивки. Техніка безпеки під час вишивки. Оформлення країв. Вишивання по тонкому матеріалі. Прання та прасування тканини.

### **4. Українська народна вишивка**

Історія народної вишивки. Функціональне призначення вишитих виробів. Природа у вишивці. Поняття про шви. Огляд зразків, таблиць.

**5. Види швів.** Створення зразків вивчених швів. Вишивка дитячого рушничка вивченими швами. Вибір серветки.

### **6. Вишивка "хрестом"**

Локальне своєрідне вишивання у різних історично - етнографічних районах України. Обереги. Вишивка «хрестиком».

### **7. Техніка вишивання**

Вишивання засобом підрахунку ниток. Початок роботи, закріплення нитки. Вишивка прикладеною ниткою. Практична робота з техніки вишивання. Закріплення нитки без вузлика: оволодіння технікою виконання декоративних швів (стебловий, петельні, тамбурні, гладі). Обробка країв.

### **8. Підсумкове заняття**

Перевірка оволодіння теоретичним матеріалом. Виставка робіт вихованців. Презентація і самопрезентація робіт. День родинної вишивки.

**Орієнтовні об'єкти практичної діяльності:**

- виконання елементарних видів вишивки (бантик, ромбик, квадрат)
- виготовлення зразка простого вишитого візерунка «Метелик»;
- виготовлення листівок до свят;
- серветка «хрест»;
- рушничок «хрест»;
- носова хустинка;
- ляльковий одяг,
- лялька-мотанка, обереги.

**Прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей вихованців**

**Початковий рівень, перший рік навчання**

<p align="center"><b>Пізнавальна компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знати історію розвитку народної вишивки;</li> <li>• володіти основами народної вишивки;</li> <li>• знати і розпізнавати вишивальні шви, декоративні шви;</li> <li>• володіти і додержуватися правил безпеки та санітарно-гігієнічних вимог під час роботи.</li> </ul>	<p align="center"><b>Практична компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вміти визначати в тканинах напрям ниток;</li> <li>• виконувати шви: стебловий, ланцюжок, петелькові шви, “козлик”, “ретьязь”;</li> <li>• вміти організувати робоче місце.</li> </ul>
<p align="center"><b>Творча компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вміти презентувати власний виріб;</li> <li>• визначати пам’ятки народної культури рідного краю;</li> <li>• пам’ятки матеріальної і духовної культури свого міста, району;</li> <li>• участь в виставках.</li> </ul>	<p align="center"><b>Соціальна компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вміти працювати в групі однолітків,</li> <li>• при необхідності надати допомогу;</li> <li>• відстоювати власну точку зору.</li> </ul>

**Навчально-тематичний план**  
**Основний рівень, перший рік навчання**  
**для вихованців віком 8-9 років**

№	Теми	Кількість годин		
		теорет	практ.	разом
1	Вступне заняття	2	-	2
2	Історія розвитку української народної вишивки	4	-	4
3	Види орнаментів	2	10	12
4	Кольори в українській народній вишивці. Кольорове сполучення.	2	6	8
5	Вивчення ускладнених початкових швів.	2	24	26
6	Вивчення шва «хрест» із складними переходами.	2	30	32
7	Складання композиції. Виконання виробу вивченими швами.	2	50	52
8	Етнографічні особливості вишивки запорізького краю.	4	20	24
9	Виконання виставкових творчих робіт.	-	50	50
10	Підсумкове заняття	2	2	4
<b>Всього</b>		<b>24</b>	<b>192</b>	<b>216</b>



## **Зміст програми**

### **Основний рівень, перший рік навчання**

#### **1. Вступне заняття**

Знайомство з новоприбулими гуртківцями. Тематична бесіда (за відповідною тематикою). Ознайомлення з правилами техніки безпеки на заняттях у гуртку, правилами поведінки в колективі. Ознайомлення з завданнями гуртка. Демонстрація зразків робіт старших вихованців, ілюстрованих журналів, фотоматеріалів тощо.

#### **2. Історія розвитку української народної вишивки**

Особливості народної вишивки різних регіонів України. Показ старовинних зразків вишивок. Огляд відеоматеріалів, таблиць, фотоматеріалів.

#### **3. Види орнаментів**

Поняття про орнамент. Види орнаментів: рослинні, геометричні, рослинно-геометричні, зооморфні. Складання і читання орнаменту у вишивці.

#### **4. Кольорове сполучення**

Кольорове сполучення у народній вишивці, значення кольору. Тепла та холодна гама кольорів. Фарбування ниток.

#### **5. Вивчення ускладнених початкових швів .**

Призначення швів, техніка виконання швів, їх застосування. Вибір і підготовка матеріалу до вишивки. Підбір ниток і їх кольору. Способи закріплення нитки. Вишивання зразка швами уперед голку (верхоплут, ускладнений змійка), ланцюжок (тамбурний), козлик, ретязь, петельний.

#### **6. Вивчення шва хрестик із складними переходами**

Види шва хрестик, його призначення. Підбір матеріалу, ниток. Техніка виконання шва косий хрестик одинарний горизонтальний, подвійний горизонтальний, потрійний горизонтальний або вертикальний, діагональний одинарний, подвійний і потрійний, косий хрестик розсіяний, косий півхрестик. Вишивка серветки.

### **7. Складання композиції. Виконання виробу вивченими швами**

Поняття про композицію орнаментів. Створення композиції для вишивки виробу. Виконання виробу.

### **8. Етнографічні особливості вишивки Запорізького краю**

Види орнаменту, техніки вишивок, кольорове сполучення ниток. Вишивання зразка техніками, характерними для Запорізького краю.

### **9. Виконання виставкових творчих робіт .**

Вибір теми. Створення композиції. Підбір орнаменту. Вибір технік вишивки. Підбір матеріалу, його обробка. Підбір кольору ниток.

### **10. Підсумкове заняття**

Перевірка оволодіння теоретичним матеріалом. Виставка робіт вихованців. Презентація і самопрезентація робіт.

### **Орієнтовні об'єкти практичної діяльності вихованців:**

- виготовлення вишити виробів за зразками та за власним задумом;
- сюжетні картини «хрест»
- доріжки «гладдю»;
- комплекти серветок «хрест»;
- рушничок «хрестиком»;
- оберегова подушечка;
- закладка «гладдю»;
- вироби побутово-ужиткового призначення: браслет з квіткою, іграшки (тварини, комахи);
- ляльковий одяг;
- лялька - мотанка, обереги.

**Прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей вихованців**

**Основний рівень, перший рік навчання**

<p align="center"><b>Пізнавальна компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знати промисли України;</li> <li>• знати види народного мистецтва;</li> <li>• володіти основами народної вишивки;</li> <li>• знати кольорове сполучення, кольорове коло;</li> <li>• знати і розпізнавати групу початкових та простих прозоро-рахункових технік;</li> <li>• володіти і додержуватися правил безпеки та санітарно-гігієнічних вимог під час роботи.</li> </ul>	<p align="center"><b>Практична компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вміти визначати в тканинах напрямок ниток;</li> <li>• виконувати шви: стебловий, ланцюжок, петелькові шви, “козлик”, “ретязь”, тамбурний ,складна гладь ;</li> <li>• вміти читати орнамент;</li> <li>• вміти підбирати кольори;</li> <li>• знати види орнаментів;</li> <li>• вміти підготувати виріб до виставки.</li> </ul>
<p align="center"><b>Творча компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вміти презентувати власний виріб,</li> <li>• цікавитися народними ремеслами та пам’ятками матеріальної і духовної культури свого міста, району.</li> </ul>	<p align="center"><b>Соціальна компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• визначати пам’ятки народної культури Запоріжжя;</li> <li>• відстоювати власну точку зору;</li> <li>• вміти працювати в групі однолітків, при необхідності надати допомогу.</li> </ul>

**Навчально-тематичний план**  
**основний рівень, другий рік навчання**  
**для вихованців віком 10-11 років**

№	Теми	Кількість годин		
		теорія	практика	разом
1	Вступне заняття	2	-	2
2	Початкові та прості шви прозоро-рахункової групи.	-	10	10
3	Група складних поверхнево-нашивних рахункових швів (хрестик)	2	30	32
4	Символи в українській народній вишивці. Поняття про композицію	4	28	32
5	Композиційні особливості української народної вишивки. Поєднання різних видів технік в одному орнаменті.	2	30	32
6	Народні промисли України. Рушник національної єдності.	4	20	24
7	Українська народна вишивка інтер'єрного призначення.	4	50	54
8	Виконання виставкових творчих робіт.	-	26	26
9	Підсумкове заняття	2	2	4
<b>Всього</b>		<b>20</b>	<b>196</b>	<b>216</b>

## **Зміст програми**

### **Основний рівень, другий рік навчання**

#### **1. Вступне заняття**

Знайомство з новоприбулими гуртківцями. Тематична бесіда (за відповідною тематикою). Ознайомлення з правилами техніки безпеки на заняттях у гуртку, правилами поведінки в колективі. Ознайомлення з завданнями гуртка. Демонстрація зразків робіт старших вихованців, ілюстрованих журналів, фотоматеріалів тощо.

#### **2. Початкові та прості шви прозоро-рахункової групи**

Повторення технік початкових швів і простих швів прозоро-рахункової групи Виконання, застосування і призначення вивчених швів. Творча робота із застосуванням початкових швів і простих швів прозоро-рахункової групи.

#### **3. Група складних поверхнево-нашивних рахункових швів (хрестик)**

Особливості виконання поверхнево-нашивних рахункових технік. Характеристика технік. Технологія виконання групи складних поверхнево-нашивних рахункових швів(хрестик). Практичне застосування швів. Виконання зразка.

#### **4. Символи в українській народній вишивці**

Повторення понять про орнамент. Поняття про композицію. Композиція і її особливості в українській народній вишивці. Розробка нескладної композиції орнаменту з використанням символів в українській народній вишивці. Виконання розробленої композиції.

#### **5. Композиційні особливості української народної вишивки**

##### **Поєднання різних видів технік в одному орнаменті**

Українська народна вишивка, її оберегові значення. Технологічний підбір різних груп технік в одній композиції. Складання композиції, визначення технік для її виконання. Виконання виробу.

#### **6. Народні промисли України. Рушник національної єдності**

Художні промисли регіонів України. Знайомство з їх майстрами. Виконання зразка рушничка Національної Єдності.

### **7. Українська народна вишивка інтер'єрного призначення**

Поняття про інтер'єр квартири, кімнати, навчального класу.

Вибір і створення композиції. Виконання виробу .

### **8. Виготовлення виставкових творчих робіт**

На основі отриманих знань та умінь вибирається тема, орнамент, техніка вишивки, тканина, нитки. Виконання виробу.

### **9. Підсумкове заняття**

Перевірка оволодіння теоретичним матеріалом. Виставка робіт вихованців. Презентація і самопрезентація робіт.

### **Орієнтовні об'єкти практичної діяльності:**

- розробка та виконання вишитих виробів за власним задумом «хрестиком», «гладдю»;
- комплект серветок : одна велика, шість маленьких;
- серветка, рушничок;
- носова хустинка « гладдю»;
- оформлення композицій «Пори року» ;
- сумочка для стільникового телефону;
- комірець «хрестик»;
- манишка «хрест»;
- ляльковий одяг;
- лялька- мотанка, обереги.

**Прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей вихованців**

**Основний рівень, другий рік навчання**

<p><b>Пізнавальна компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знати особливості Запорізької вишивки та відрізнити її серед будь якої іншої;</li> <li>• знати технологію вишивання рушниковими швами та поверхневими рахунковими швами;</li> <li>• знати рослинну символіку (троянди, хміль, дуб, братки тощо);</li> <li>• правила безпеки та санітарно-гігієнічні вимоги при вишиванні.</li> </ul>	<p><b>Практична компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вміти вишивати початковими і простими прозоро-рахунковими швами</li> <li>• володіти прийомами вишивки поверхнево-нашивними швами «хрестик»;</li> <li>• знати види рушників;</li> <li>• вміти поєднати різні види технік в одному орнаменті.</li> </ul>
<p><b>Творча компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вміти самостійно створювати композиції серветок, картин з рослинним орнаментом.</li> </ul>	<p><b>Соціальна компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вміти надавати консультації іншим гуртківцям;</li> <li>• вміти співпрацювати з однолітками;</li> <li>• участь в соціальних проектах.</li> </ul>

**Навчально-тематичний план  
основний рівень, третій рік навчання  
для вихованців віком 12-13 років**

№	Теми	Кількість годин		
		теорія	практ.	разом
1	Вступне заняття.	-	2	2
2	Повторення вивченої термінології та технік швів.	2	20	22
3	Вивчення групи поверхнево-нашивних не рахункових технік (гладь)	2	46	48
4	Національні традиції – дух і коріння українського народу. Роль вишивки і її застосування.	2	46	48
5	Ткацтво і вибивка – незамінне місце в інтер'єрі.	2	50	52
6	Оберегова вишивка козацького краю. Виконання виставкових творчих робіт.	2	28	30
7	Екскурсії до музеїв, виставкових залів	6	-	6
8	Підсумкове заняття.	2	6	8
<b>Всього</b>		<b>18</b>	<b>198</b>	<b>216</b>



## **Зміст програми**

### **Основний рівень, третій рік навчання**

#### **1. Вступне заняття**

Знайомство з новоприбулими гуртківцями. Тематична бесіда (за відповідною тематикою). Ознайомлення з правилами техніки безпеки на заняттях у гуртку, правилами поведінки в колективі. Ознайомлення з завданнями гуртка. Демонстрація зразків робіт старших вихованців, ілюстрованих журналів, фотоматеріалів тощо.

#### **2. Повторення термінології та технік швів**

Повторення термінології вивчених швів, їхнє призначення, застосування. Повторення техніки виконання швів. Закріпити знання на практиці. Творча робота з застосуванням початкових швів і прозо-рахункової групи, використовуючи отримані звички та навички.

#### **3. Вивчення групи поверхнево-нашивних не рахункових технік (гладь).**

Вивчення технік виконання. Різноманітність техніки гладь. Особливості виконання, застосування, об'єднання різних технік в одному малюнку. Розробка не складної композиції, заповнення її різними видами гладі. Виконання зразків. Практичне використання швів.

#### **4. Національні традиції - дух і корені українського народу. Роль вишивки і її застосування.**

Збереження традицій до нашого часу. Традиції моєї сім'ї, роду, школи, гуртка. Збереження традицій у вишивках. Виготовлення зразків. Практичне застосування вишитих виробів у побуті.

#### **5. Ткацтво і вибивка-незамінне місце в інтер'єрному призначенні**

Історія виникнення. Поняття про інтер'єр майстерні, квартири, кімнати. Індивідуальний підхід до створення композиції. Вишивка виробів для оформлення своєї кімнати, використовуючи вивчені шви.

## **6. Оберегова вишивка козацького краю**

Особливості кольорового сполучення запорізьких вишивок, види орнаментів, технік вишивок. Козацький рушник, його особливості, призначення. Вишивання зразків початкових швів:уперед голку, шов за голкою, петельний, тамбурний,козлик, крайовий.

## **7. Екскурсії, відвідування виставкових залів, музеїв**

Екскурсія до міського краєзнавчого музею, історичного музею на о. Хортиця, на виставку української народної вишивки. Ознайомлення вихованців з видами декоративно-прикладного мистецтва, з колоритом і технікою виконання вишивок, з використанням вишивок у побуті й одязі. Ознайомлення з роботами місцевих народних умільців, творчих майстрів.

## **8. Підсумкове заняття**

Перевірка оволодіння теоретичним матеріалом. Виставка робіт вихованців. Презентація і самопрезентація робіт.

### **Орієнтовні об'єкти практичної діяльності:**

- серветка «хрест»;
- рушник – «рушникові шви»;
- носова хустка «гладдю»;
- хустка «хрест»;
- сорочка дівоча «хрест»;
- оздоблення фартуха «хрест»;
- тематичні картини «хрест»;
- мережка;
- косметичка «хрестик»;
- вироби на виставку, ярмарок.

**Прогнозовані результати рівня сформованості предметних та життєвих компетентностей вихованців**

**Основний рівень, третій рік навчання**

<p><b>Пізнавальна компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знати історію розвитку народної вишивки;</li> <li>• володіти основами народної вишивки,;</li> <li>• знати оберегову символіку Запорізького краю;</li> <li>• знати традиції студії ;</li> <li>• знати групи швів поверхнево-нашивних та рахункових технік;</li> <li>• володіти і додержуватися правил безпеки та санітарно-гігієнічних вимог під час роботи.</li> </ul>	<p><b>Практична компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вміти виконувати та застосовувати початкові шви і шви прозо-рахункової групи;</li> <li>• знати особливості кольорового сполучення запорізьких вишивок;</li> <li>• вишивка виробів інтер'єрного призначення;</li> <li>• вміти організовувати робоче місце.</li> </ul>
<p><b>Творча компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вміти презентувати власний виріб;</li> <li>• вміти розробляти та виконувати індивідуальні проекти;</li> </ul>	<p><b>Соціальна компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• визначати пам'ятки народної культури рідного краю;</li> <li>• вміти працювати в групі однолітків, при необхідності надати допомогу,;</li> <li>• відстоювати власну точку зору.</li> </ul>

**Навчально-тематичний план**  
**вищий рівень, перший рік навчання**  
**для вихованців віком 14-15 років**

№	Теми	Кількість годин		
		теорія	практ.	разом
1	Вступне заняття	2	-	2
2	Матеріалознавство.	4	10	14
3	Історія розвитку української вишивки в Україні. Сучасне застосування рушників.	6	6	12
4	Закріплення техніки виконання зразків, термінології сучасної вишивки та складання і виконання фрагментів композиції.	10	60	70
6	Вишивання рушників. Рушникові мережки для обробки вишитого виробу	4	98	102
7	Екскурсії, відвідування музеїв, виставкових залів	6	-	6
8	Підсумкове заняття.	2	2	4
<b>Всього</b>		<b>16</b>	<b>200</b>	<b>216</b>

## Зміст програми

### Вищий рівень, перший рік навчання

#### 1. Вступне заняття

Знайомство з новоприбулими гуртківцями. Тематична бесіда (за відповідною тематикою). Ознайомлення з правилами техніки безпеки на заняттях у гуртку, правилами поведінки в колективі. Ознайомлення з завданнями гуртка. Демонстрація зразків робіт кращих вихованців і випускників минулих років, ілюстрованих журналів, фотоматеріалів тощо.

#### 2. Матеріалознавство

Текстильні волокна, їх класифікація та властивості. Нитки, їх характеристика. Тканини, що використовуються для вишивки. Підготовка ниток до вишивання. Визначення лицьового та зворотного боків тканини. Добір голок, ниток для вишивання. Підбір матеріалу і фурнітури.

#### 3. Історія розвитку народної вишивки в Україні. Сучасне застосування рушників

Історичні довідки. Цікаві родзинки про голку. Значення і роль кольору нитки у вишивці. Семантика чисел. Рушник побутовий, обрядовий, мистецько-декоративний.

#### 4. Закріплення техніки виконання зразків, термінології сучасної вишивки та складання і виконання фрагментів композиції

Повторення термінології рушникової вишивки. Підбір технік виконання швів відповідно до складених композицій та кольорового сполучення. Повторення технік вишивки. Правила оформлення зразків та виробів.

#### 5. Вишивання рушника. Рушникові мережки

Дивовижний світ рушників. Обрядова хустка – праматір рушників. Композиція, візерунок обрядової хустки, рушника. Техніка виконання візерунків. Засвоєння технік простих рушникових швів і мережок.

Добір ниток за кольоровою гамою. Способи закріплення нитки.

Виконання шва "насіпка" ("уперед голку") та його можливих варіантів.

Заповнення шва "насіпка" площини візерунка у горизонтальному і

вертикальному напрямках. Виконання швів: "занизування", "нашип" ("вистюг"), "горошок". Заповнення малих площин швом "горошок".

Виконання хрестика: подвійного, потрійного. Волога обробка виробу.

Вправи у виконанні підрубочних швів: петельного (з варіантами), "трійка", "городки", "грабельки", "плахточки" різнокольорові, "клинці". Виконання простих мережок: одинарного прутика, подвійного прутика, української "кривульки", "розколки", "гречки" з її різновидами, "чисної" мережки.

Удосконалення навичок вишивання із застосуванням пристроїв. Вишивання виробів вивченими техніками. Кінцева обробка. Волого-теплова обробка вишитих виробів.

### **7. Екскурсії, відвідування музеїв, виставкових залів**

Екскурсія до міського краєзнавчого музею, історичного музею на о. Хортиця на виставку української народної вишивки. Ознайомлення вихованців з видами декоративно-прикладного мистецтва, з колоритом і технікою виконання вишивок, з використанням вишивок у побуті й одязі. Ознайомлення з роботами дизайнерів сучасного українського одягу місцевих народних умільців.

### **8. Підсумкове заняття**

Перевірка оволодіння теоретичним матеріалом. Виставка робіт вихованців. Презентація і самопрезентація робіт. Дефіле.

#### **Орієнтовні об'єкти практичної діяльності:**

- серветки «хрест»;
- рушничок «гладдю» ;
- носова хустинка;
- комірець «гладдю»;
- корсетка «хрест»;
- спідничка «мережка»;
- сюжетні картини за вибором;
- торбинка для лікарських рослин;
- оздоблення занавісок, фіранок.

**Прогнозовані результати рівня сформованості  
предметних та життєвих компетентностей вихованців**

**Вищий рівень, 1 рік навчання**

<p align="center"><b>Пізнавальні компетентності</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знати традиційні побутові та декоративні тканини, традиційні промисли та ремесла сучасне;</li> <li>• вміти працювати з різними джерелами інформації;</li> <li>• знати поняття про обереги ;</li> <li>• знати і розпізнавати вишивальні шви, декоративні шві;</li> <li>• знати як збирати, фіксувати та обробляти народознавчі матеріали ;</li> <li>• володіти і додержуватися правил безпеки та санітарно-гігієнічних вимог під час роботи.</li> </ul>	<p align="center"><b>Практичні компетентності</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вміти визначити в тканинах напрямок ниток;</li> <li>• вміти вишити серветку або обереговий рушник для атестації з вивчених швів;</li> <li>• вміти композиційно складати орнамент на серветці, доріжці або рушнику та оздоблювати сучасний одяг;</li> <li>• вміти підбирати матеріал і фурнітуру;</li> <li>• володіти матеріалами, інструментами та пристосуваннями для вишивки .</li> </ul>
<p align="center"><b>Творчі компетентності</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• визначати пам'ятки народної культури рідного краю;</li> <li>• пам'ятки матеріальної і духовної культури свого міста, району;</li> <li>• активна участь в фестивалях та виставках</li> </ul>	<p align="center"><b>Соціальні компетентності</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• культура спілкування з однолітками, при необхідності надати допомогу;</li> <li>• вміти співпрацювати в колективі та проектах;</li> <li>• відстоювати власну точку зору;</li> <li>• виховання дбайливого, шанобливого ставлення до народних традицій;</li> <li>• формування естетичного смаку;</li> <li>• популяризація вишивки як виду народного мистецтва.</li> </ul>

**Навчально-тематичний план**  
**вищий рівень, другий рік навчання**  
**для вихованців віком 15-16 років**

№	Теми	Кількість годин		
		теорія	практ.	разом
1	Вступне заняття.	2	-	2
2	Матеріалознавство.	4	10	14
3	Історія розвитку української вишивки в Україні.	6	6	12
4	Закріплення техніки виконання зразків, термінології сучасної вишивки та складання і виконання фрагментів композиції.	-	64	64
5	Вишивання рушників. Рушникові мережки для обробки вишитого виробу	2	8	10
6	Вишивання одягу. Етно вишивка.	2	102	104
7	Екскурсії, відвідування виставкових залів.	6	-	6
8	Підсумкове заняття.	2	2	4
<b>Всього</b>		24	192	216



## **Зміст програми**

### **Вищий рівень, другий рік навчання**

#### **1. Вступне заняття**

Знайомство з новоприбулими гуртківцями. Тематична бесіда (за відповідною тематикою). Ознайомлення з правилами техніки безпеки на заняттях у гуртку, правилами поведінки в колективі. Ознайомлення з завданнями гуртка. Демонстрація зразків робіт кращих вихованців і випускників минулих років, ілюстрованих журналів, фотоматеріалів тощо.

#### **2. Матеріалознавство (повторення)**

Текстильні волокна, їх класифікація та властивості. Нитки, їх характеристика. Тканини, що використовуються для вишивки. Підготовка ниток до вишивання. Визначення лицьового та зворотного боків тканини. Добір голок, ниток для вишивання. Виконання виробу.

#### **3. Історія розвитку народної вишивки в Україні**

Історичні довідки. Значення і роль кольору нитки у вишивці. Сучасна вишивка.

#### **4. Закріплення техніки виконання зразків, термінології сучасної вишивки та складання і виконання фрагментів композиції**

Повторення термінології рушникової вишивки. Підбір технік виконання швів відповідно до складених композицій та кольорового сполучення. Повторення технік вишивки. Правила оформлення зразків та виробів.

#### **5. Вишивання рушників**

Рушникові мережки для обробки вишитого виробу

#### **6. Вишивання одягу. Етновишивка**

Дивовижний світ вишиванки. Обрядовий одяг – Етно стиль. Обрядова хустка – праматір рушників. Мережки. Композиція, візерунок обрядової хустки, рушника. Техніка виконання візерунків. Техніки простих рушникових швів і мережок. Добір ниток за кольоровою гамою. Способи закріплення нитки.

Виконання шва "насіпка" ("уперед голку") та його можливих варіантів. Заповнення шва "насіпка" площини візерунка у горизонтальному і

вертикальному напрямках. Виконання швів: "занизування", "насіп" ("вистюг"), "горошок". Заповнення малих площин швом "горошок".

Виконання хрестика: подвійного, потрійного. Волога обробка виробу.

Підбір малюнку обрядового виробу. Вправи у виконанні підрубочних швів: петельного (з варіантами), "трійка", "городки", "грабельки", "плахточки" різнокольорові, "клинці". Виконання простих мережок: одинарного прутика, подвійного прутика, української "кривульки", "розколки", "гречки" з її різновидами, "чисної" мережки. Удосконалення навичок вишивання із застосуванням пристроїв. Вишивання виробів вивченими техніками. Кінцева обробка. Волого-теплова обробка вишитих виробів.

### **7. Екскурсії, відвідування виставкових залів, музеїв**

Екскурсія до міського краєзнавчого музею, історичного музею на о. Хортиця на виставку української народної вишивки. Ознайомлення з роботами дизайнерів сучасного українського одягу та місцевих народних майстринь. Участь у вебінарах.

### **8. Підсумкове заняття**

Перевірка оволодіння теоретичним матеріалом. Виставка робіт вихованців. Презентація і самопрезентація робіт. Дефіле.

### **Орієнтовні об'єкти практичної діяльності:**

- комплект серветок;
- обереговий рушничок;
- хустина «гладь»;
- краватка «хрестик»;
- сорочка «хрест»;
- оздоблення плаття мережкою та «гладдю»;
- корсет «хрест»;
- жилет «хрест»;
- сумка «мережка», «хрест»;
- вироби для персональної виставки.

**Прогнозовані результати рівня сформованості  
предметних та життєвих компетентностей вихованців  
вищий рівень, другий рік навчання**

<p style="text-align: center;"><b>Пізнавальна компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знати історію розвитку народної вишивки;</li> <li>• пам'ятки матеріальної і духовної культури Запоріжжя;</li> <li>• знати традиційні побутові та декоративні тканини, традиційні промисли та сучасні ремесла;</li> <li>• знати і виконувати оберегові шви, декоративні шви;</li> <li>• знати класифікацію швів;</li> <li>• володіти і додержуватися правил безпеки та санітарно-гігієнічних вимог під час роботи.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Практична компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знати матеріали, інструменти та пристосування для вишивки;</li> <li>• вміти вишити одяг: сорочку, жилет, хустку тощо для атестації з вивчених швів;</li> <li>• вміти композиційно складати орнамент на серветці, доріжці або рушнику та оздоблювати сучасний одяг;</li> <li>• виконувати шви: трійка, городки, грабельки, плахточки, рінокольорові клинці;</li> <li>• вміти виконувати : підрубочні шви, прості мережки;</li> <li>• вміти роботи волого-теплову обробку виробів.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Творча компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активно брати участь у фольклорних фестивалях, виставках, ярмарках;</li> <li>• вміти підготувати персональну виставку;</li> <li>• вміти презентувати власний виріб;</li> <li>• визначати пам'ятки народної культури рідного краю.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Соціальна компетентність</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вміти працювати в групі однолітків, при необхідності надати допомогу;</li> <li>• вміти відстоювати власну точку зору.</li> </ul>

### Навчально - тематичний план індивідуальних занять

№	Теми	Кількість годин		
		теорія	практ.	разом
1	Підготовка до фестивалів, конкурсів, виставок	2	10	12
2	Робота з дітьми, які не встигають з поважних причин	2	8	10
3	Робота з обдарованими дітьми	-	8	8
4	Проектна діяльність	-	6	6
<b>Всього</b>		4	32	36

#### Зміст індивідуальних занять (орієнтовний)

1. Підготовки до фестивалів, конкурсів виставок
  - обговорення тематики ;
  - обговорення ключових аспектів;
  - виготовлення робіт.
2. Робота з дітьми, які не встигають з поважних причин
  - повторення теоретичного матеріалу;
  - виготовлення робіт.
3. Робота з обдарованими дітьми
  - самостійне виведення схем візерунків для вишивки;
  - додаткове оформлення, оздоблення вишитих виробів;
  - підготовка персональних виставок.
4. Проектна діяльність
  - обговорення тематики;
  - вивчення теоретичних матеріалів;
  - виготовлення ескізів тематичних робіт;
  - виготовлення робіт.

## Література

1. Багринець В. Початок нашого родоводу // Дзвін.- 1992.- № 1-2.
2. Воропай О. Звичаї нашого народу.- К. 1992.
3. Грушевський М. Хто такі українці і чого вони хочуть.- К., 1991.
4. Данилюк А.Г. Українська хата. – К., 1991.
5. Радкевич В.О, Паценко Г.М.Технологія вишивки. - К.: Вища школа, 1997.
6. Сергійчук В.П. Доля української символіки. – К. 1990.
7. Скуратівський В.І. Берегиня . –К. 1987.
8. Скуратівський В. Покуть. – К. 1992.
9. Скуратівський В.М. Місяцелік.- К. 1991.
- 10.Сорокина В. Учимся вышивать.- М.; 1991
11. Українці: народні вірування, повір'я, демонологія. – К., 1991.
12. Шалимов С.А. Шадура О.А. Сучасна українська кухня. К. 1976.

### Гімнастика для очей

- 1. Вправо-вліво** — рухи очей по горизонталі. Повторіть 7–10 разів.
- 2. Вгору-вниз** — рухи очей по вертикалі. Повторіть 7–10 разів.
- 3. Круг.** Рухи очей по колу (за годинниковою стрілкою і в протилежному напрямку). Повторіть 7–10 разів.
- 4. Діагональ.** Рухи очей по діагоналі: лівий нижній кут — правий верхній кут. І навпаки: правий нижній кут — лівий верхній кут і назад. Повторіть 7–10 разів.
- 5. Зведення очей до «точки на носі».** Повторіть 7–10 разів.
- 6. Розслаблення очей.** З'єднайте пальці «в замок», покладіть на закриті очі теплі долоні. Розслабтеся.
- 7. «Погляд удалину»** — зафіксуйте небудь предмет на далекій відстані, потім переведіть погляд на більш близьку відстань. Повторіть кілька разів.

При виконанні вправ стежте за поставою: спина повинна бути прямою, шия та плечі розслаблені. Послідовність виконання вправ не має значення.

У вправах при русі очей за напрямками на кілька секунд зупиняйте погляд на кінцевій точці кожного руху.

**Фізкультхвилинки для молодших вихованців  
під мовний супровід педагога**

1.

Руки на парти, пальці в кулак,  
Зробимо вправу ми, дітоньки, так:  
Пальці стискаємо і розтискаємо,  
Мов пластилін розминаємо.  
Будемо вправу з вами кінчати,  
Буде тепер нам легше вишивати.

2.

Руки в боки.  
Нахились вперед,  
Нахились назад.  
І направо, і наліво,  
Щоб нічого не боліло.  
Раз, два, три, чотири –  
Набираємося сили.  
Нахились, повернись,  
До товарища всміхнись.

3.

Раз – підняти руки вгору,  
Два – нагнутися додолу.  
Не згинайте, діти, ноги,  
Як торкаєтесь підлоги.  
Три - чотири – прямо стати,  
Будем знову починати.

4.

Всі піднесли руки –раз!  
На носках стоїть весь клас,

Два – присіли, руки вниз,  
На сусіда подивись.  
Раз! – і вгору,  
Два! – і вниз,  
На сусіда не дивись.  
Будем дружно ми вставати,  
Щоб ногам роботу дати.  
Раз – присіли, два – піднялись.  
Хто старався присідати,  
Може вже відпочивати.

5.

Хто ж, хто вже там стомився  
І наліво нахилився?  
Треба дружно всім нам встати,  
Фізкультпаузу почати!

6.

Раз, два – руки в боки,  
Три, чотири – два підскоки,  
П'ять, шість – нахились,  
Сім, вісім – розпрямись,  
Дев'ять, десять – всі присіли,  
І за парти тихо сіли.

7.

По долині ми гуляєм,  
Фізкультхвилинку починаєм.  
Справа – ліс, а зліва – поле,  
Унизу іскриться море.  
В небі сонечко сіяє  
І з нами промовляє.  
Раз, два, три, чотири, п'ять.



Будем дружними зростать..

8.

Ведмежата в лісі жили,

Головою вертіли.

Ось так, ось так – головою вертіли.

Ведмежата мед шукали,

Дружно дерево гойдали,

Ось так, ось так - дружно дерево гойдали.

Вперевалочку ходили

Та із річки воду пили.

Ось так, ось так – та із річки воду пили.

Ну, а потім танцювали,

Вище лапи піднімали.

Ось так, ось так – вище лапи піднімали.

9.

Педагог

Трава низенька-низенька.

Дерева високі-високі.

Вітер дерева колише-гойдає.

То направо, то наліво нахиляє.

То вгору, то назад.

То вниз нагинає.

Птахи летять-відлітають.

А діти тихенько за парти сідають.

Діти

Роблять присідання.

Піднімають руки вгору.

Обертаються.

Нахиляються вправо, вліво.

Потягуються вгору, назад.

Нахиляється вперед.

Махають руками-«крильми».

Сідають за парти.

**Матеріальна-технічна та дидактична база**

<b>назва</b>	<b>кількість</b>
<b>Друковані таблиці та плакати</b>	
Техніка безпеки	1 комп.
Правила дорожнього руху	1 комп.
Вишивка бісером	1 комп.
Вишивка хрестом	1 комп.
<b>Дидактичні матеріали, посібники</b>	(розраховано на 1 групу)
Зразки ручних швів	12 комп.
Схеми малюнків для вишивки	каталог
Журнали мод	постійне оновлення
Фото, відеоматеріали	накопичення
Матеріали з історії розвитку народної вишивки	папки накопичення
<b>Інструменти та матеріали</b>	
Голка звичайна	15 шт.
Голка для ручної вишивки	15 шт.
Наперсток	15 шт.
Ножиці побутові	15 шт.
Нитки муліне	100 мот.
Тканина для вишивання хрестиком	40 м
Нитки акрилові	20 мот.
Клей ПВА	1 банка
Мультимедійне обладнання	1 комп.
Ноутбук	1 шт.

Заняття проводяться в обладнаному та тематично оформленому кабінеті, який відповідає санітарно-гігієнічним нормам.