

Администрация Коченевского района Новосибирской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принято на заседании
педагогического совета
от « 17 » августа 2026г.
Протокол № 1

Согласовано:
Председатель ППО
Климова Н.А.

«Утверждаю»
Директор
МКОУ Речниковская СОШ
О.В. Герман
Приказ № 83
от « 20 » августа 2026г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
Технической направленности на базе центра «Точка Роста»**

«Основы компьютерной грамотности»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 1 год (31 час)

Разработала:

Больде А.В.

Учитель математики и информатики

П.Речник, 2026 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы:	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	8
1.4 Планируемые результаты	11
1.5 Оценочные материалы	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	15
2.1 Условия реализации программы	15
2.2 Рабочая программа воспитания.....	16
2.3 Методические материалы	27
2.4 Алгоритм учебного занятия.....	28
3 Список литературы.....	30
Приложения.....	33

1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1 Пояснительная записка

Направленность и вид программы

Программа «Основы компьютерной грамотности» модифицированная, имеет техническую направленность, по уровню усвоения программа общеразвивающая. Программа способствует техническому, интеллектуальному развитию обучающихся; формирует у них основы компьютерной, информационной грамотности. Обучающиеся приобретут специальные знания и навыки работы на компьютере, а также получат первичные навыки работы в условиях цифровой образовательной среды и с использованием технологий искусственного интеллекта.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что она готовит детей к программно-технической деятельности и позволяет более уверенно чувствовать себя при работе с ПК. Персональный компьютер и цифровые устройства уже давно превратились в доступный инструмент работы с информацией, такой как карандаш, ручка или калькулятор. В наше время практически не осталось сфер деятельности, в которых не применялись бы компьютеры и цифровые технологии.

Современный человек должен уметь использовать имеющиеся в его распоряжении средства вычислительной техники, информационные ресурсы для автоматизации трудоемких операций, связанных с подготовкой документов, организацией документооборота, а также для решения повседневных задач в цифровой среде.

Программой предусмотрено индивидуальное творчество обучающихся в наиболее интересном для них направлении. Программа предлагает выбор обучающимся разные виды деятельности при работе на ПК: работа в текстовом редакторе Word, в графическом редакторе Paint, в программе PowerPoint, развитие творческой активности детей. В 2026-2027 учебном году особое

внимание уделяется развитию цифровой гигиены, безопасному поведению в интернете и знакомству с основами работы с данными.

Программа предполагает формирование у обучающихся комплекса универсальных учебных действий (УУД), обеспечивающих способность к самостоятельной учебной деятельности, т.е. умение учиться. УУД позволяют приобрести обучающимся следующие компетенции:

- основы логической и алгоритмической компетенции (овладение основами логического и алгоритмического мышления, умение действовать в соответствии с алгоритмом и строить простейшие алгоритмы);
- основы информационной грамотности;
- основы коммуникационной компетентности (прием и передача информации);
- основы коммуникативной и исследовательской компетентностей.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, позволяющий учесть индивидуальные особенности обучающихся младшего школьного возраста. В рамках занятий в кружке детям предоставляется возможность личностного самоопределения и самореализации по отношению к стремительно развивающимся информационным технологиям и ресурсам. Данная программа предусматривает не только обучение работе на компьютере, но и развитие творческих, интеллектуальных способностей.

Отличительные особенности программы

Программа спроектирована с учетом образовательных потребностей детей, родителей, социума. Учтены особые образовательные потребности разных категорий детей. Современная прикладная информатика готовит обучающихся к программно-технической деятельности и позволяет более уверенно чувствовать себя при работе с ПК. Современные дети активно используют компьютер в своей жизни, им интересно познавать новое в мире информационных технологий. Необходимо отвлечь современных детей от компьютерных игр и социальных сетей, привлечь их к творческому, к

интеллектуальному труду. Знания, приобретаемые детьми на занятиях компьютерного кружка, актуальны каждый день.

Основные идеи, на которых базируется программа

В современной педагогике особое внимание уделяется комплексу поведенческих навыков, которые формируются у ребенка в процессе его социализации. В педагогической литературе этот комплекс навыков объединен общим названием «Life skills». Мы обозначим его как «жизненно важные навыки». На занятиях компьютерной грамотности у обучающихся формируются следующие жизненно важные навыки:

- управления эмоциями, адекватного поведения в стрессовых ситуациях;
- творчества;
- работы с информацией;
- решения и исполнения решений;
- позитивного и конструктивного отношения к собственной личности;
- самооценки;
- общения;
- продуктивного взаимодействия;
- критического мышления;
- творческого мышления.

Принципы отбора содержания и последовательность изложения материала:

Доступность – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал преподаётся дифференцированно, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей. Материал располагается по уровням: от простого к сложному.

Наглядность – человек получает через органы зрения почти в 5 раз больше информации, чем через слух, поэтому на занятиях используются как наглядные материалы, так и обучающие программы.

Особенности организации образовательной деятельности

- статус, вид группы: комплексная;
- состав группы: постоянный;
- особенности набора детей: свободный;
- форма занятий: индивидуальные, групповые, всем составом. В связи с санитарно-гигиеническими требованиями, которые запрещают работу двух-трёх обучающихся за одним компьютером и нехваткой оборудования для персонального обучения каждого, группы разбиты на подгруппы по 6–8 человек;
- количество обучающихся: 15 человек;
- возраст обучающихся: 7–11 лет (1–4 классы);
- количество часов в неделю: 2;
- количество часов за учебный год: 72 (из них 24 часа – теория, 48 часов – практика);
- место занятий: учебный кабинет на базе центра «Точка Роста»;
- форма обучения: очная.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: повышение уровня ИКТ-компетенции обучающихся средствами прикладной информатики, **формирование у них устойчивых навыков работы в современной цифровой среде.**

Предметные задачи:

- освоить приемы работы в программах: Paint, Word, PowerPoint;
- создать у обучающихся представление об информационной среде, средствах, способах и инструментах работы с ПК;
- научить использовать ПК для работы с документацией (оформление текстов, графических изображений);
- познакомить с технологией мультимедиа;

- **сформировать первичные навыки работы с файловой системой и поиска информации в сети Интернет;**
- **познакомить с основами цифровой гигиены и безопасности в интернете.**

Метапредметные задачи:

- сформировать навыки учебного труда, самостоятельного добывания знаний;
- развить познавательные способности, мышление, внимание, память, волю;
- **развить навыки работы с различными источниками информации, включая электронные образовательные ресурсы.**

Личностные задачи:

- помочь обучающимся в самопознании и самореализации личности;
- развить творческий подход к выполнению задания, аккуратность, усидчивость;
- воспитать у детей интерес к избранному виду деятельности, доброжелательное отношение друг к другу, окружающим людям;
- умение работать в группе, коллективе;
- упорство в достижении цели (участие в конкурсах и олимпиадах);
- сформировать устойчивый интерес к обучению и потребности в общении.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности и правила работы. Основные понятия. История компьютерной техники. Начало работы.	3	1	2
2	Разновидности компьютеров и их компоненты.	2	1	1
3	Азбука интернета. Основы цифровой грамотности и безопасности в сети.	4	1	3
4	Организация информации в компьютере.	6	2	4
5	Программное обеспечение. Знакомство с облачными сервисами.	3	1	2
6	Знакомство с основными типами файлов.	3	1	2
7	Понятие интерфейса, разновидности интерфейсов. Приёмы эффективной работы.	3	1	2
8	Единицы информации. Решение практических задач на пересчёт.	7	2	5
	Итого часов	31	10	21

Содержание учебного плана

1. Введение. Техника безопасности и правила работы в компьютерном классе. Понятие компьютера как программно управляемого устройства для обработки информации, ЭВМ, микропроцессорная система. Понятия программы. История компьютерной техники. Начало работы, организация рабочего пространства.

Практика: включение и выключение компьютера, выбор операционной системы при загрузке, создание личной папки, вход в неё в Windows и Linux.

2. Разновидности компьютеров и их компоненты. Компоненты «классического» настольного компьютера. Традиционное разделение на периферийные и внутренние устройства. Основные внутренние части: процессор, память, жёсткий диск, материнская плата. Основные периферийные устройства. Разделение устройств по действиям с информацией (ввод, вывод, хранение, обработка, передача). Основные сведения о клавиатуре. Назначение кнопок мыши, варианты их использования. Широта понятия «компьютер»: разновидности компьютеров и специализированных микропроцессорных устройств. Варианты встраивания периферии в случае мобильных и специализированных компьютеров.

Практика: использование клавиатуры и мыши, практическое изучение устройства компьютера на наглядных пособиях – компонентах компьютера.

3. Азбука интернета. Основы цифровой грамотности и безопасности в сети. Понятие интернета. Современные возможности и перспективы интернета. Понятия браузера, веб-страницы, сайта, адреса сайта. История браузеров. Примеры сайтов. Адрес электронной почты как атрибут, необходимый в жизни современного человека. Как написать письмо, ответить на него, приложить картинку. Спам и основы безопасности пользования почтой и сайтами. Необходимость антивирусов. Правила безопасного поведения в интернете: защита личных данных, фишинг, создание безопасных паролей, безопасное использование облачных хранилищ. Как использовать интернет для поиска информации, для образования. Роль интернета в нашем курсе.

Практика: работа с браузерами, использование электронной почты, поиск информации в Google и Yandex, создание простого пароля и знакомство с правилами его хранения, поиск и оценка достоверности информации по заданной теме.

4. Организация информации в компьютере. Дисковые устройства в Windows и Linux. Папки (директории) и файлы. Программы для просмотра содержимого дисков и работы с ним. Примеры файловых оболочек: Проводник, Far, Krusader. Приёмы работы с ними. Понятия корня и пути (абсолютного). Название файла. Связь расширения файла с его типом. Разновидности файлов. Открытие и сохранение файлов в прикладных программах. Относительные пути.

Практика: работа с файловыми менеджерами Проводник, Far, Krusader, сохранение файлов из Writer и Paint в свою папку и открытие файлов из указанной папки.

5. Программное обеспечение. Знакомство с облачными сервисами. Понятие об аппаратной части и ПО. Типы программ. Как создаются программы. Примеры ПО разного назначения. Операционная система, примеры часто используемых ОС. Стандартные программы из комплекта Windows. Связь прикладной программы с файлом данных. Ассоциации файлов. Программы, которые мы используем в повседневной работе (файловые менеджеры, браузеры и др.). Основные приёмы работы в них. Приёмы работы с рабочим столом и окном в Windows и Linux. Знакомство с облачными сервисами (Google Документы, Таблицы), их преимуществами .

Практика: использование стандартных программ Windows, приёмы работы с окном и рабочим столом, в Far, Проводнике, браузерах, открытие файлов по ассоциациям и их настройка, создание и редактирование простого документа в облачном сервисе.

6. Знакомство с основными типами файлов. Форматы текстовых файлов, их отличия. Текстовые редакторы. Графические форматы, их отличия. Понятие о сжатии информации. Программы для просмотра и обработки графики, их возможности. Архивы, их назначение. Использование архиваторов. Некоторые другие типы файлов: видео, звуковые, презентации, программы и др. Понятие об исполнимых файлах.

Практика: Сохранение в разных форматах простого текста и текста с картинкой, сохранение в разных форматах рисунка и фотографии, простая обработка графики: изменение размера, обрезка, коррекция цветов и др., создание и распаковка архивов с помощью проводника, FAR и программы 7zip.

7. Понятие интерфейса, разновидности интерфейсов. Приёмы эффективной работы. Интерфейс ОС или отдельной программы. Текстовый и графический интерфейс. Особенности интерфейса Windows: рабочий стол как папка, трей, ярлыки, Drag and Drop и др. Особенности консольных программ. Окно и работа с окнами, диалоговые окна. Запуск программ разными способами. «Секреты» Windows: другие полезные приёмы работы. Приёмы работы с текстом: перемещение, удаление, режимы вставки и замены, режимы цифровой клавиатуры. Работа с буфером обмена.

Практика: продвинутые приёмы работы в интерфейсе рабочего стола, работа с диалоговыми окнами, использование Drag and Drop в разных вариантах, использование приёмов работы с текстом, в том числе с использованием буфера обмена.

8. Единицы информации. Базовые единицы – байты и биты, их смысл. Кратные приставки, их значение. Примерный пересчёт единиц информации. Точный пересчёт единиц информации. Ёмкости разных носителей информации. Скорости передачи информации в сетях.

Практика: пересчёт единиц информации на практических примерах, задачи на скорости передачи данных и ёмкости носителей.

1.4 Планируемые результаты

Будут сформированы навыки учебного труда на ПК, самостоятельного добывания знаний из литературных источников и Интернет-ресурсов.

Обучающиеся освоят основные приемы работы в программах: Paint, Word, PowerPoint, а также научатся работать с файловой системой и использовать интернет для решения образовательных задач.

Образовательные результаты:

Обучающиеся будут знать (теоретические основы):

- технику безопасности и правила поведения в компьютерном классе;
- устройство компьютера (внутреннее и внешнее);
- способы хранения информации и организацию хранения информации;
- алгоритмы и приемы работы в редакторах Word, Paint, PowerPoint;
- внешние носители информации и приемы работы с ними (флеш-карты, usb-устройства);
- основные сферы применения компьютеров;
- основные компьютерные термины;
- правила поведения в сети и поиск информации в Интернет;
- основы цифровой гигиены и безопасного использования интернета.

Обучающиеся будут уметь:

- уметь точно выполнять действия по инструкции педагога;
- уметь делать выбор в режиме "меню" и управлять объектами на экране монитора;
- уметь получать вариативные решения;
- уметь делать правильные умозаключения и аргументировать свои выводы;
- уметь работать в редакторах Word, Paint, PowerPoint;
- уметь создавать простые презентации в PowerPoint;
- уметь находить информацию в интернете по заданной теме;
- уметь создавать и сохранять файлы в личной папке.

Личностные результаты:

- сформируется положительное отношение к обучению;
- пополнится «копилка личных достижений»;
- обучающиеся будут выполнять практические задания с элементами творчества;

- повысится самооценка;
- обучающиеся будут знать приемы самоконтроля;
- обучающиеся будут уметь создавать работы в программах Word, Paint, PowerPoint;
- у обучающихся разовьются познавательные способности, мышление, память, воображение.

1.5 Оценочные материалы

Система оценки образовательных и личностных результатов:

- наблюдение (на каждом занятии);
- тестирование (промежуточная и итоговая аттестация);
- организация и участие в конкурсах, олимпиадах;
- **выполнение итогового творческого проекта (презентация или буклет).**

Критерии оценки образовательной деятельности обучающихся:

- оценивание педагогом деятельности детей;
- оценивание родителями, педагогом работ детей через просмотры;
- взаимооценка деятельности обучающихся в одной группе.

Контроль знаниями и умениями, полученными обучающимися на занятиях, осуществляется в виде:

- проверки знаний на каждом занятии (в форме групповой или индивидуальной беседы);
- контрольного теоретического теста или практических проверочных работ в конце изучения темы;
- в конце всего курса – защита творческой работы.

Для отслеживания результатов обучения применяется система проверочных работ по каждой теме.

Проверочная работа может быть организована:

- в виде самостоятельной практической работы, в которой проверяется знания и навыки работы обучающихся по определенной теме программы;
- в виде теста по теоретическому материалу, если изученная тема носит преимущественно теоретический характер (например, тема «Устройство персонального компьютера», «А вы это знали?»).

Результаты освоения программы определяются по трем уровням:

- продвинутый – материал освоен в полном объёме, с практической частью справляется полностью, проявляет творчество;
- базовый – материал освоен в полном объёме, с практической частью справляется и с помощью педагога и самостоятельно, проявляет творчество;
- стартовый – материал освоен не в полном объёме, с практической частью справляется с помощью педагога, творчество не проявляет или проявляет частично.

Пояснение: если ребенок освоил программу только на стартовом уровне (или он просто школьник 1–4 класса), то он может на следующий год продолжить обучение по данной программе, но уже на базовом уровне. Аналогично можно пройти обучение с базового на продвинутый уровень.

Итоговое занятие проводится в форме защиты творческой работы, подразумевающей выставление отметок за знания и умения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1 Условия реализации программы

Занятия проходят в компьютерных кабинетах информатики или в кабинете на базе центра «Точка Роста».

Материально-техническое обеспечение:

- компьютеры (рабочие места для обучающихся, рабочее место для педагога);
- наушники, колонки, мультимедиа;
- доска, мел;
- учебные и учебно-методические пособия;
- демонстрационный и раздаточный материал;
- ЦОР (видео уроки, фото материалы, информационные материалы из Интернета);
- **выход в интернет для каждого рабочего места.**

Информационное обеспечение

Для преподавания любой темы программы используются:

- соответствующие компьютерные программы, установленные на ПК;
- теоретический материал по теме в электронном виде;
- комплект раздаточного материала для каждого обучающегося;
- примерный тематический перечень электронных средств учебного назначения:
 - компьютерные азбуки и буквари для ознакомления с работой с текстом;
 - компьютерные раскраски и геометрические конструкторы;
 - компьютерные мозаики;
 - компьютерные энциклопедии.

Принципы отбора содержания и последовательность изложения материала:

Доступность – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал преподаётся дифференцированно, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей. Материал располагается по уровням: от простого к сложному.

Наглядность – человек получает через органы зрения почти в 5 раз больше информации, чем через слух, поэтому на занятиях используются как наглядные материалы, так и обучающие программы.

Формы организации образовательной деятельности:

- теоретическое обучение (лекция-беседа с элементами игры, просмотр учебного видео);
- практическое обучение (практическое занятие, олимпиада);
- интерактивные формы:
 - игровые (ролевые и деловые игры);
 - познавательные (онлайн викторины и олимпиады);
 - исследовательские (метод проектов, «кейс-метод», «мозговой штурм»);
 - дискуссионные («круглый стол»);
 - тренинги (на стрессоустойчивость, коммуникативность).

Формы организации деятельности детей:

- коллективная – одновременная работа со всеми обучающимися;
- групповая – организация работы в группах;
- парная – организация работы в парах;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

2.2 Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания

Программа воспитания направлена на организацию не только содержательного досуга обучающихся, но и их интеллектуального,

нравственного и социального развития в условиях цифровой образовательной среды.

Цель – создание условий для формирования гармоничной, социально-адаптированной личности, обладающей цифровой культурой, нравственными ориентирами, творческим мышлением и коммуникативными навыками.

Задачи:

- формировать новые коммуникативные умения при социальном взаимодействии в реальной и цифровой среде;
- реализовывать воспитательные возможности дополнительного образования по развитию нравственных качеств, познавательных, интеллектуальных и творческих способностей обучающихся;
- укреплять дружественные отношения между педагогом, обучающимися, родителями через совместную творческую и проектную деятельность;
- формировать осознанное отношение к цифровой гигиене, информационной безопасности и экологическому мышлению;
- развивать навыки командной работы, лидерства и социальной ответственности через участие в социально значимых проектах.

Процесс воспитания в творческом объединении основывается на следующих принципах:

- принцип цифрового гуманизма – использование цифровых технологий во благо развития личности и общества;
- принцип событийности – организация ярких, запоминающихся мероприятий, создающих эмоциональный отклик;
- принцип партнёрства – вовлечение родителей, социальных партнёров и общественности в воспитательный процесс;
- принцип рефлексивности – осмысление обучающимися собственного опыта и достижений;

- ориентир на создание в объединении психологически комфортной среды для каждого обучающегося;
- реализация процесса воспитания главным образом через организацию в объединении мероприятий, которые бы объединяли детей и родителей, учащихся и педагога познавательными делами, позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.

Особенности организуемого воспитательного процесса:

Обучающиеся демонстрируют свои достижения не только на занятиях, где они защищают проекты, но и на досуговых мероприятиях, в конкурсном пространстве, в социальных инициативах. Подготовка и выступления на мероприятиях приносят в общественное сознание обучающихся чувство социальной значимости и ответственности.

В 2026–2027 учебном году воспитательный процесс обогащается следующими направлениями:

- медиа-творчество – создание видеороликов, социальных плакатов, подкастов на социально значимые темы;
- экологическое мышление – осознанное отношение к природе, ресурсам и технологическому следу;
- цифровая этика – формирование культуры поведения в интернете, профилактика кибербуллинга;
- семейные ценности – укрепление связи поколений через совместные проекты и творческие мастерские.

Индивидуальные результаты каждого обучающегося зависят не столько от таланта и умений, но в огромной степени и от человеческих качеств. Например, состояние здоровья, запас энергии, работоспособность, уверенность в собственных силах, умение поддерживать высокий уровень концентрации внимания. Именно над этим необходимо работать педагогу при подготовке к мероприятиям.

Особенности организуемого воспитательного процесса и в том, что занятия компьютерными технологиями заставляют ребенка построить для себя таблицу ценностей и сохранять её в порядке. Занятия требуют большой усидчивости, напряжения, внимания, поэтому воспитательные мероприятия должны в большей степени содержать эмоциональные, двигательные и творческие составляющие.

Содержание программы предусматривает воспитание следующих качеств:

- нравственно-этических качеств: соблюдение норм поведения, цифровой этики, уважение к чужому труду и интеллектуальной собственности;
- интерес к самому себе: «Чего я хочу? Что я могу? Что я для этого умею?», эти вопросы обучающийся должен ставить перед собой и отвечать на них без боязни (результат: целеустремленность, собранность, выдержка);
- признание себя как личности: обучающемуся необходимо почувствовать свою значимость, чувство собственной успешности (результат: усидчивость, внимательность, воля, планирование своих действий);
- умение управлять самим собой: ответственность за принятое решение перед самим собой (результат: привыкает самостоятельно думать);
- уважение чужого мнения: уметь признавать свою неправоту, не формируя в себе комплекса вины (результат: становится самокритичнее, терпимее к разным людям, развитие товарищеских взаимоотношений);
- любознательность, развитие интеллектуальных навыков, вовлеченность в деятельность: продемонстрировать свои умения (результат: трудоспособность, хорошая адаптация в социальной среде, формирование интеллектуальной культуры);
- эмоциональная устойчивость: умение вызывать у себя одни (положительные) эмоции и избавляться от других (результат: умение прощать, не таить обиду);

- наличие позитивной мотивации действий и поступков: стимулом являются индивидуальные мотивы (результат: заинтересованность, вера в собственные силы, чувства патриотизма);
- социальная ответственность: осознание своего вклада в общее дело, помощь младшим и сверстникам.

Воспитательная работа организована по следующим направлениям: эстетическое, досуговое, интеллектуально-познавательное, гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, экологическое и цифровой этики.

Используются разнообразные формы работы: интерактивный квест, онлайн-выставка, медиа-мастерская, экологическая акция, семейный творческий конкурс, цифровой диктант, фестиваль проектов, игра-путешествие, просмотр и обсуждение фильмов, экскурсия, творческая лаборатория, благотворительная акция.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

Планируемые результаты	Показатели оценивания планируемых воспитательных результатов
1. У обучающихся будут сформированы новые коммуникативные умения при взаимодействии в реальной и цифровой среде;	1. Активность участия в мероприятиях (организатор, участник, волонтер, зритель)
2. Будут сформированы основы цифровой культуры и этики поведения в интернете;	2. Качество и оригинальность творческих работ и проектов, представленных на мероприятиях
3. Расширится кругозор, сформируются основы интеллектуальной и экологической культуры;	3. Уровень творческой инициативы и самостоятельности при подготовке к мероприятиям

Планируемые результаты	Показатели оценивания планируемых воспитательных результатов
4. У обучающихся будут сформированы навыки самоорганизации и самодисциплины;	4. Эффективность командного взаимодействия и распределения ролей в групповых проектах
5. Будут приобщены к здоровому образу жизни, творчеству и социально значимой деятельности;	5. Демонстрация личностных качеств: ответственности, эмпатии, стрессоустойчивости, креативности
6. Будут сформированы способности к адекватной самооценке и рефлексии;	6. Степень проявления инициативы в организации помощи младшим и сверстникам
7. Будут сформированы личностные качества: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность, активность, эмоциональная устойчивость;	7. Отзывы родителей и социальных партнёров об участии детей в мероприятиях
8. Будут сохранены и поддержаны традиции объединения и учреждения;	8. Качество рефлексивных отчетов и самоанализа после мероприятий
9. Будут приобретены навыки организации отдыха и досуга с использованием компьютерных технологий и социально полезных активностей.	

Календарный план воспитательной работы на 2026–2027 учебный год

№ пп	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1.	Интеллектуально- познавательное, цифровая этика	«Цифровой старт: безопасный интернет для каждого», интерактивный квест-игра с использованием онлайн-ресурсов	Формирование у обучающихся навыков безопасного поведения в интернете, знакомство с правилами цифровой гигиены, создание безопасных паролей, распознавание фишинговых сайтов. Проводится в формате командной игры-путешествия по станциям: «Парольная», «Антифишинг», «Этикет», «Инфо-поиск». В финале – создание социального плаката «Безопасный интернет».	Сентябрь 2026	Руководитель объединения
2.	Эстетическое, семейное	«Осенний медиа- марафон: краски природы», онлайн-выставка цифровых	Развитие творческих способностей, эстетического вкуса и умения работать с графическими редакторами. Содержание: обучающиеся создают цифровые рисунки и обработанные фотографии на тему осени, используя Paint и другие простые программы.	Октябрь 2026	Руководитель объединения

№ пп	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
		рисунков и фоторабот	Работы размещаются в онлайн-галерее объединения, проводится голосование за лучшую работу. Итог – создание общего коллажа «Осенняя симфония».		
3.	Духовно- нравственное, семейное	«История моей семьи: цифровой альбом», мастер-класс для детей и родителей	Укрепление семейных ценностей, формирование уважения к истории своей семьи, развитие навыков работы в текстовом и графическом редакторах. Содержание: дети совместно с родителями собирают семейные фотографии, сканируют их, обрабатывают в Paint, создают титульный лист в Word и формируют цифровой альбом. Завершение – презентация альбомов в группе и обсуждение семейных историй.	Ноябрь 2026	Руководитель объединения

№ пп	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
4.	Досуговое, интеллектуально- познавательное	«Новогодний IT- марафон: от идеи до презентации», конкурс мультимедийных проектов	Развитие проектного мышления, навыков работы в PowerPoint, умения публично выступать и работать в команде. Содержание: команды готовят презентации на тему «Новый год в разных странах», включая анимацию, звук, интересные факты. Проводится защита проектов с элементами театрализации и викторины. Победители получают «цифровые сертификаты».	Декабрь 2026	Руководитель объединения
5.	Гражданско- патриотическое	«Я помню, я горжусь: медиа- эстафета памяти», создание видеороликов и презентаций о героях семьи	Формирование чувства патриотизма, гордости за свою страну, уважения к подвигу предков, развитие навыков работы с мультимедиа. Содержание: обучающиеся собирают информацию о родственниках – участниках Великой Отечественной войны и локальных конфликтов, готовят короткие презентации	Февраль 2027	Руководитель объединения

№ пп	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
			или видеоролики (до 3 минут) с использованием фотографий, документов и музыки. Ролики объединяются в общий фильм «Бессмертный полк в медиа».		
6.	Экологическое, социальное	«Зелёный цифровой след: экология и технологии», экологическая акция с созданием цифровых листочков	Формирование экологического мышления, осознанного отношения к природе и ресурсам, развитие навыков социального проектирования. Содержание: обучающиеся знакомятся с понятием «цифровой экологический след», обсуждают проблемы мусора и переработки. В группах создают цифровые листовки-призывы к разделному сбору мусора и бережному отношению к природе в Word и Paint. Листовки распечатываются и распространяются в школе, создаётся онлайн-галерея.	Апрель 2027	Руководитель объединения

№ пп	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
7.	Досуговое, интеллектуально- познавательное	«ИТ-пикник: технологии в моей жизни», выездное мероприятие с играми и мастер- классами на свежем воздухе	Создание условий для неформального общения, закрепления навыков работы с цифровыми устройствами в игровой форме, развитие социальных навыков. Содержание: проводится на природе (парк, школьный двор). Включает: командные игры-эстафеты с использованием планшетов (фотоквест), мастер-класс по съёмке и обработке фото на смартфоне, создание цифрового коллажа из фото, пикник с обсуждением любимых гаджетов и приложений.	Май 2027	Руководитель объединения

Все мероприятия соответствуют возрастным особенностям 2-4 классов, имеют практическую направленность, интегрируют ИКТ-навыки и развивают «мягкие навыки» (soft skills): командную работу, креативность, коммуникацию, критическое мышление.

2.3 Методические материалы

Методы обучения.

По источнику знаний: словесные (рассказ, беседа), наглядные (показ, работа по образцу), практические (упражнение, выполнение работы по алгоритму, схеме).

По характеру познавательной деятельности:

- объяснительно-иллюстративный – применяется при обучении детей в сочетании с другими методами, когда все воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – дети принимают участие в коллективном поиске, решают поставленные задачи совместно с педагогом;
- продуктивный – придумывание упражнений, творческих заданий.

Методы воспитания:

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребёнком встаёт проблема выбора определённого решения;
- ситуация успеха – предоставление каждому ребёнку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

Педагогические технологии:

- игровые – организация активизирующей деятельности обучающихся;

- технология проблемного обучения – проблемное изложение программного материала;
- педагогика сотрудничества – совместный поиск истины, сотворчество;
- технология индивидуализации обучения – выбор способов, темпов, приёмов обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;
- здоровьесберегающие технологии – формирование у учащихся необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни;
- информационно-коммуникационные технологии – формирование положительного отношения к учебной деятельности через просмотр презентаций, выполнение обучающимися упражнений, творческих заданий на компьютере;
- технология индивидуального обучения – выбор способов, темпов, приёмов обучения, обусловленный индивидуальными особенностями детей;
- технология проектной деятельности – достижение дидактической цели через детальную разработку проблемы, которая завершается реальным, осязаемым, практическим результатом, оформленным тем или иным образом.

2.4 Алгоритм учебного занятия

Занятия по данной программе имеют форму комбинированных занятий, которые проводятся согласно расписания. Во время их проведения учитывается то, что детям приходится работать за компьютером, поэтому режим занятий строится так, чтобы нагрузка на детей не была слишком большой. Работа за компьютером прерывается обсуждениями, беседами, физ.минутками, чтобы дети могли отдохнуть от компьютера. На каждом занятии даются задания на развитие логического мышления, смекалки, памяти, зрительного и слухового восприятия.

Практические занятия по закреплению умений и навыков работы проходят в форме творческих занятий, занимают около 80 % от всего времени занятия.

Для активизации деятельности детей используются такие формы обучения, как занятия-игры, конкурсы, совместные обсуждения поставленных вопросов и дни свободного творчества.

Обучение ведется в течение года: 2 занятия в неделю.

Дидактические материалы.

- «Раскрась-ка»
- «Пазлы»
- «Головоломки с палочками»
- «Ребусы»
- «Кроссворды»
- «Развивающие игры и тренажёры»
- Раздаточный материал (алгоритмы выполнения заданий, технологические карты)
- Демонстрационные презентации («Безопасность в кабинете информатики», «Для чего нужна информатика», «Рисуем в Paint», «Работаем в Word», «Создаем презентации в PowerPoint», «Орг.техника», **«Основы кибербезопасности»**)

3 Список литературы

Литература для педагога:

1. Программы общеобразовательных учреждений. Информатика. 1–11 классы.
2. Авторская программа Тур С.Н., Бокучавы Т.П. «Первые шаги в мире информатики» для учащихся 1–4-х классов.
3. Программы по информатике Рудченко Т.А. «Информатика, 1–4», Семенов А.Л. «Информатика, 3–4».
4. Примерное содержание курса информатики в начальной школе (из письма Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2001 № 957/13-13).
5. Акулов О.А., Медведев Н.В. Информатика: базовый курс: Учебник для техн. вузов — М.: Омега-Л, 2004.
6. Балдин К.В., Уткин В.Б. Информационные системы в экономике: Учебник. — 4-е изд. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2007.
7. Левин А.Ш. Самоучитель полезных программ. 4-е издание. — СПб.: Питер, 2006.
8. Малев В.В. Общая методика преподавания информатики: учебное пособие. — Воронеж: ВГПУ, 2005. — 271 с.
9. Русинович М., Соломон Д. Внутреннее устройство Microsoft Windows: Windows Server 2003, Windows XP и Windows 2000. Мастер-класс. / Пер. с англ. — 4-е изд. — М.: Издательско-торговый дом «Русская Редакция»; СПб.: Питер, 2005.
10. Симонович С.В., Евсеев Г.А., Алексеев А.Г. Windows: Лаборатория мастера: Практическое руководство по эффективным приемам работы с компьютером. — М.: АСТ-ПРЕСС: Инфорком-Пресс, 2001.
11. Симонович С.В. Занимательный компьютер. Книга для детей, учителей и родителей / С.В. Симонович, Г.А. Евсеев. — М.: АСТ-Пресс; Издание 2-е, перераб. и доп., 2012. — 368 с.

12. Симонович С.В., Евсеев Г.А. Практическая информатика / — М.: АСТ-Пресс Книга, 2011. — 480 с.

13. Павлов Д. Информатика в начальной школе. Современный этап развития методики обучения. — М.: МПГУ, 2026.

14. Милкус А.Б. и др. Медиаграмотность и медиабезопасность: учебник для 2–4 классов. — М.: Просвещение, 2026. — ISBN 978-5-09-133372-5.

15. Сопрунова Н.А., Посицельская М.А., Посицельский С.Е., Рудченко Т.А. Математика и информатика. 1-й класс: Учебник. В 6-ти частях. — М.: МЦНМО, 2026. — ISBN 978-5-4439-4840-9.

Интернет-ресурсы:

1. <http://school-collection.edu.ru/> (раздел «Информатика»)
2. <http://www.metod-kopilka.ru/> (библиотека методических материалов для учителя)
3. <http://www.teachvideo.ru/> (компьютерные видео уроки)
4. <http://www.ict.edu.ru/> (информационно-коммуникационные технологии в образовании)
5. <https://centreinsteinst.ru/konkurs/victorina/school/s02/>

Литература для обучающихся и их родителей:

1. Антошин М.К. Учимся рисовать на компьютере / М.К. Антошин. — М.: Айрис, 2016. — 160 с.
2. Босова А.Ю., Босова Л.Л., Коломенская Ю.Г. Занимательные задачи по информатике. — М.: Бином. Лаборатория знаний, 2007.
3. Босова Л.Л., Михайлова Н.И., Угринович Н.Д. Практикум по информатике и информационным технологиям. — М.: Бином. Лаборатория знаний, 2007.
4. «Компьютер для детей». — М.: АСТ-Пресс, 2003.
5. Левин А.Ш. Самоучитель работы на компьютере. — 9-е изд. — СПб.: Питер, 2006.

6. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. «Гимнастика для ума». — М.: «Просвещение. Учебная литература», 1997.

7. Соловьева Л.Ф. Информатика и ИКТ. — М.: ВНУ, 2007.

8. Угринович Н.Д. Информатика и ИКТ. Базовый уровень: Учебник. — М.: Бином. Лаборатория знаний, 2008.

9. **Азбука цифрового защитника: пособие для младших школьников / Научно-исследовательский институт «Интеграл»; анимационная компания «ЯРКО». — М., 2026. (В рамках научно-просветительского проекта «Яркая кибербезопасность», часть 3).**

10. Сопрунова Н.А., Посицельская М.А., Посицельский С.Е., Рудченко Т.А. Математика и информатика. 1-й класс: Учебник. В 6-ти частях. — М.: МЦНМО, 2026. — ISBN 978-5-4439-4233-9.

Интернет-ресурсы:

- Клякс@.net Информатика и ИКТ
- KINDER.RU — Крупнейший российский каталог детских ресурсов

Сети

Приложения

Приложение №1

Требования техники безопасности труда

Персональный компьютер – это электроприбор. От прочих электроприборов он отличается тем, что для него предусмотрена возможность длительной эксплуатации без отключения от электрической сети. Кроме обычного режима работы компьютер может находиться в режиме работы с пониженным электропотреблением или в дежурном режиме ожидания запроса. В связи с возможностью продолжительной работы компьютера без отключения от электросети следует уделить особое внимание качеству организации электропитания.

1. Недопустимо использование некачественных и изношенных компонентов в системе электроснабжения, а также их суррогатных заменителей: розеток, удлинителей, переходников, тройников. Недопустимо самостоятельно модифицировать розетки для подключения вилок, соответствующих иным стандартам. Электрические контакты розеток не должны испытывать механических нагрузок, связанных с подключением массивных компонентов (адаптеров, тройников и т.п.)

2. Все питающие кабели и провода должны располагаться с задней стороны компьютера и периферийных устройств. Их размещение в рабочей зоне пользователя недопустимо.

3. Запрещается производить какие-либо операции, связанные с подключением, отключением или перемещением компонентов компьютерной системы без предварительного отключения электропитания.

4. Компьютер не следует устанавливать вблизи

электронагревательных приборов и систем отопления.

5. Недопустимо размещать на системном блоке, мониторе и периферийных устройствах посторонние предметы: книги, листы бумаги, салфетки, чехлы от пыли. Это приводит к постоянному или временному перекрытию вентиляционных отверстий.

6. Запрещается внедрять посторонние предметы в эксплуатационные или вентиляционные отверстия компонентов компьютерной системы.

7. Монитор имеет элементы, способные сохранять высокое напряжение в течение длительного времени после отключения от электросети. Вскрытие монитора пользователем недопустимо ни при каких условиях, вскрытие и обслуживание монитора производиться только в специальных мастерских.

8. Все компоненты системного блока получают электроэнергию от блока питания. Правила техники безопасности не запрещают вскрывать системный блок, например, при установке дополнительных внутренних устройств или их модернизации, но это не относится к блоку питания. Блок питания компьютера – источник повышенной пожароопасности, поэтому вскрытию и ремонту он подлежит только в специализированных мастерских. Блок питания имеет встроенный вентилятор и вентиляционные отверстия, поэтому в нем накапливается пыль, которая может вызвать короткое замыкание. Рекомендуется периодически (1-2 раза в год) с помощью пылесоса удалять пыль из блока питания через вентиляционные отверстия без вскрытия системного блока. Особенно важно производить эту операцию перед транспортировкой или наклоном системного блока.

Требования гигиены труда

Длительная работа с компьютером может приводить к расстройствам состояния здоровья. Кратковременная работа с компьютером, установленным с грубыми нарушениями гигиенических норм и правил, приводит к повышенному утомлению. Вредное воздействие компьютерной системы на организм человека является комплексным. Параметры монитора оказывают влияние на органы зрения. Оборудование рабочего места влияет на органы опорнодвигательной системы. Характер расположения оборудования в компьютерном классе и режим его использования влияет как на общее психофизиологическое состояние организма, так и на органы зрения.

Требования к видеосистеме

Кроме вредных электромагнитных излучений монитора (которые на современных мониторах понижены до сравнительно безопасного уровня) должны учитываться параметры качества изображения, а они определяются не только монитором, но и видеоадаптером, то есть всей видеосистемой в целом.

1. Монитор компьютера должен удовлетворять следующим международным стандартам безопасности: по уровню электромагнитных излучений – ТСО 95, по параметрам качества изображений (яркость, контрастность, мерцание, антибликовые свойства и т. д.) – ТСО 99. Узнать о соответствии конкретной модели данным стандартам можно в сопроводительной документации.

2. На рабочем месте монитор должен устанавливаться таким образом, чтобы исключить возможность отражения от его экрана в сторону пользователя источников общего освещения помещения.

3. Расстояние от экрана монитора до глаз пользователя должно составлять от 50 до 70 см.

4. Важным параметром является частота кадров, которая зависит

от свойств

монитора, видеоадаптера и программных настроек видеосистемы. Для работы с текстами минимально допустимая частота 72 Гц, для работы с графикой рекомендуется частота кадров от 85 Гц и выше.

Требования к рабочему месту

В требования к рабочему месту входят требования к рабочему столу, посадочному месту (стулу, креслу), подставкам для рук и ног.

1. Монитор должен быть установлен прямо перед пользователем и не требовать поворота головы или корпуса тела.

2. Рабочий стол и посадочное место должны иметь такую высоту, чтобы уровень глаз пользователя находился чуть выше центра монитора. На экран монитора следует смотреть сверху вниз, а не наоборот. Даже кратковременная работа с монитором, установленным слишком высоко, приводит к утомлению шейных отделов позвоночника.

3. Если при правильной установке монитора относительно уровня глаз выясняется, что ноги пользователя не могут свободно покоиться на полу, следует установить подставку для ног, желательно наклонную. Если ноги не имеют надежной опоры, это непременно ведет к утомлению позвоночника и нарушению осанки.

4. Клавиатура должна быть расположена на такой высоте, чтобы пальцы рук располагались на ней свободно, без напряжения, а угол между плечом и предплечьем составлял 100° - 110° . Для работы рекомендуется использовать специальные компьютерные столы, имеющие выдвижные полочки для клавиатуры.

5. При длительной работе с клавиатурой возможно утомление сухожилий кистевого сустава (тяжелое профессиональное заболевание – кистевой туннельный синдром, связано с неправильным положением рук на клавиатуре). Во избежание чрезмерных нагрузок на кисть желательно иметь рабочее кресло с подлокотниками, уровень высоты которых,

замеренный от пола, совпадает с уровнем высоты расположения клавиатуры.

6. При работе с мышью рука не должна находиться на весу. Локоть руки или хотя бы запястье должны иметь твердую опору. Если предусмотреть необходимое расположение рабочего стола и кресла затруднительно, рекомендуется применять коврик для мыши, имеющий специальный опорный валик.

Требования к организации занятий

Экран монитора – не единственный источник вредных электромагнитных излучений. Разработчики мониторов достаточно давно и успешно занимаются их преодолением. Меньше внимания уделяется вредным побочным излучениям, возникающим со стороны боковых и задней стенок оборудования. В современных компьютерных системах эти зоны наиболее опасны.

1. Монитор компьютера следует располагать так, чтобы задней стенкой он был обращен не к людям, а к стене помещения. В компьютерных классах, имеющих несколько компьютеров, рабочие места должны располагаться по периметру помещения, оставляя свободным центр.

2. Дополнительно нужно проверить каждое из рабочих мест на отсутствие прямого отражения внешних источников освещения. Как правило, добиться этого для всех рабочих мест одновременно достаточно трудно. Возможное решение состоит в использовании штор на окнах и продуманном размещении искусственных источников общего и местного освещения.

3. Сильными источниками электромагнитного излучения являются устройства бесперебойного питания. Располагать их следует как можно дальше от посадочных мест пользователей.

4. В организации занятий важную роль играет их

продолжительность, от которой зависят психофизиологические нагрузки. Для школьников старших классов продолжительность сеанса работы с компьютером не должна превышать 30 минут, для школьников младших классов – 20 минут. Остальное время урока должно отводиться общению с учителем и учебными пособиями.

5. В связи с нехваткой оборудования в компьютерных классах иногда проводят групповые занятия, во время которых, двое-трое учащихся располагаются на одном рабочем месте. Этот организационный прием недопустим с гигиенической точки зрения. Некоторым учащимся приходится располагаться сбоку от монитора, что негативно сказывается как на органах зрения, так и на опорно-двигательной системе. Учебный процесс необходимо планировать так, чтобы каждый учащийся имел возможность освоить правильные приемы работы с компьютером.

Гигиенические требования по использованию персональных компьютеров в начальной школе

В соответствии с требованиями современного санитарного законодательства (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 (с изменениями от 25 апреля 2007 г., 30 апреля 2010 г., 3 сентября 2010) «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы») для занятий детей допустимо использовать лишь такую компьютерную технику, которая имеет санитарно-эпидемиологическое заключение о ее безопасности для здоровья детей. Санитарно-эпидемиологическое заключение должна иметь не только вновь приобретенная техника; но и та, которая находится в эксплуатации.

Помещение, где эксплуатируются компьютеры, должно иметь искусственное и естественное освещение. Поверхность пола должна быть удобной для очистки и влажной уборки, обладать антистатическим покрытием.

Очень важно гигиенически грамотно разместить рабочие места в компьютерном классе. Компьютер лучше расположить так, чтобы свет на экран падал слева. Несмотря на то, что экран светится, занятия должны проходить не в темном, а в хорошо освещенном помещении. Для уменьшения зрительного напряжения важно следить за тем, чтобы изображение на экране компьютера было четким и контрастным. Необходимо также исключить возможность засветки экрана, поскольку это снижает контрастность и яркость изображения. При работе с текстовой информацией предпочтение следует отдавать позитивному контрасту: темные знаки на светлом фоне.

Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см. Одновременно за компьютером должен заниматься один ребенок, так как для сидящего сбоку условия рассматривания изображения на экране резко ухудшаются. Оптимальные параметры микроклимата в дисплейных классах следующие: температура –19-21° С, относительная влажность — 55-62%.

Перед началом и после каждого академического часа учебных занятий компьютерные классы должны быть проветрены, что обеспечит улучшение качественного состава воздуха. Влажную уборку в компьютерных классах следует проводить ежедневно.

Приобщение детей к компьютеру следует начинать с обучения правилам безопасного пользования, которые должны соблюдаться не только в школе, но и дома.

Для профилактики зрительного и общего утомления на уроках необходимо соблюдать следующие рекомендации. Оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся 2–4 классов должна быть не более 15 минут.

С целью профилактики зрительного утомления детей после работы на персональных компьютерах рекомендуется проводить комплекс упражнений для глаз, которые выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движений глаз. Для большей привлекательности их можно проводить в игровой форме.

Примерный комплекс упражнений для глаз

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 -4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза. Перевести взгляд быстро поддиагонали: направо вверх — налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотрите влево, при этом не поворачивая голову. Зафиксируйте глаза в этом положении примерно на 4 секунды. Повторите это упражнение, только смотря влево, вниз и вверх. Необходимо выполнить этот круг 3-4 раза.

4. Прodelайте повороты глазами в следующих направлениях: налево, вниз, направо, вверх, затем прямо вдаль в окно. Потом направо, вниз, налево, вверх, а дальше прямо вдаль в окно. Выполните все действия еще 3-4 раза.

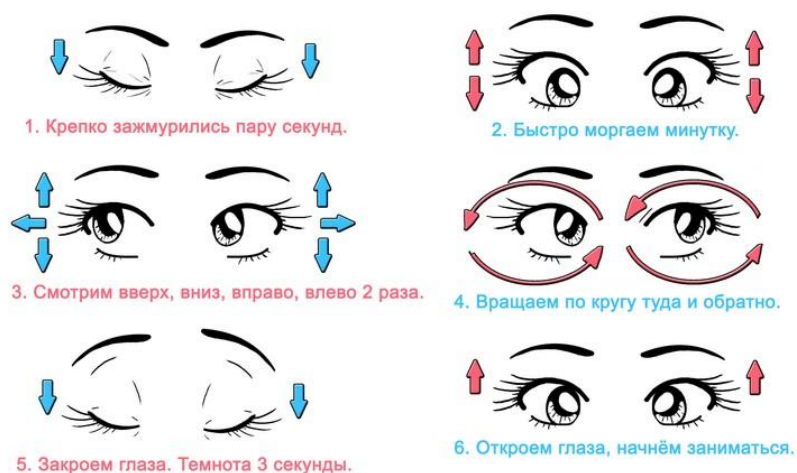
5. Моргните максимально быстро, отсчитав до 10, потом закройте глаза на пару секунд. Теперь еще раз поморгайте в течение минуты. Снова закройте глаза на 2 -3 секунды. Откройте их и посмотрите вдаль в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.

6. Рассмотрите внимательно любой хорошо видимый объект (ветку,

птичку, лист ит.д.) в течение 30 секунд. Потом переведите глаза на самый удаленный предмет. Это может быть здание, автомобиль, дерево. Смотрите на него в течение 30 секунд. Потом верните взгляд на первый объект. Повторите такое упражнение 6 раз.

По окончании зарядки даем глазам расслабиться. Можно просто закрыть их на пять минут и подумать о чем-то приятном. При этом не опускайте голову вперед. Выполнение подобных упражнений для глаз при работе за компьютером способствует их расслаблению и тренировке.

Гимнастика для глаз



Упражнения при утомлении, для глаз, головы и шеи, рук и туловища

Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 с.

Проделать 5-10 раз.

1. Откинуться на спинку кресла, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15 с.

2. Выпрямить спину, тело расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.

3. Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 10-15 с. Проделать упражнение 2-4 раза.

4. Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на середину живота. Закрыть глаза и глубоко вздохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько возможно). Медленно выдохнуть через рот (полностью). Проделать упражнение 4 раза (если не возникнет головокружение).

Эффект: расслабление тела, снятие нервного напряжения, восстановление нормального ритма дыхания.

Упражнения для глаз

Закрыть глаза, расслабить мышцы лба. медленно с напряжением сместить глазные яблоки в крайне левое положение, через 1-2 с так же перевести взгляд вправо. Проделать 10 раз. Следить за тем, чтобы веки не подрагивали. Не щуриться.

Эффект: расслабление и укрепление глазных мышц, избавление от боли

в глазах.

1. Моргать в течении 1-2 мин.
2. С напряжением закрывать на 3-5 с попеременно один и другой глаз.
3. В течении 10 с несколько раз сильно зажмуриться.
4. В течении 10 с менять направление взгляда: прямо, вправо, влево, вверх, вниз.

5. Потереть ладони одну о другую, чтобы появилось ощущение тепла. Прикрыть ладонями глаза, скрестив пальцы в центре лба. Полностью исключить доступ света. На глаза и веки не нажимать. Расслабиться, дышать свободно. Побывать в таком положении 2 мин.

Эффект: химическое восстановление рецепторов глаз, расслабление глазных мышц, улучшение кровообращения в зрительно аппарате, избавление от ощущения усталости глаз

Упражнения для головы и шеи

1. Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц.
2. Надавливая пальцами на затылок, в течение 10 сек., делать вращательные движения вправо, затем влево.

Эффект: расслабление мышц шее и лица.

Закрывать глаза и сделать глубокий вдох. На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох. Прodelать 3 раза влево, затем 3 раза вправо.

Эффект: расслабление мышц головы, шеи и плечевого пояса.

Упражнения для рук

1. В положении сидя или стоя расположить руки перед лицом.

Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья.

2. Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим (начинать с мизинцев). Большие пальцы окажутся сверху.

3. Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они "посмотрели" друг на друга. Движение - только в запястьях, локти не подвижны.

4. Разжать кулаки, расслабить кисти. Прodelать упражнение еще несколько раз. В положении сидя или стоя опустить руки вдоль тела. Расслабить их. Сделать глубокий вдох и на медленном выдохе в течение 10-15 с слегка потрясти руками. Прodelать так несколько раз.

Эффект: снятие напряжения в кистях и запястьях.

1. Сцепить пальцы, соединить ладони и приподнять локти. Поворачивать кисти то пальцами внутрь (к груди), то наружу. Прodelать несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.

2. Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы.

Широко расставить пальцы, напрячь кисти на 5-7 с, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7 с, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями. Прodelать упражнение несколько раз.

Эффект: избавление от усталости рук.

Упражнения для туловища

1. Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опустить руки вдоль туловища, расслабиться. Прodelать 3-5 раз.

2. Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Прodelать 15 раз. Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 с. Выпрямиться и расслабиться. Прodelать упражнение 3-5 раз.

3. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Прodelать так 10-20 раз.

4. Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев рук, плеч, спины и снова - глубокий вдох.

5. На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель. Опустить голову, расслабиться. Вдох - и на выдохе выпрямиться. Прodelать упражнение 3 раза. Эффект: расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения.

Жизненно важные навыки, которые формируются у обучающихся
на занятиях курса «Компьютерная грамотность»

Навыки управления эмоциями, адекватного поведения в стрессовых ситуациях (помочь обучающимся освоить практические умения, которые помогут ему спокойно и уверенно чувствовать себя в любой ситуации общения и взаимодействия, осознавать и анализировать собственные эмоции и эмоциональные состояния, видеть и понимать эмоции, эмоциональные состояния и чувства других людей, соотносить свои эмоции с эмоциями других, видеть сходство и различие в эмоциональных реакциях различных людей в одной и той же ситуации, произвольно регулировать собственные эмоциональные состояния).

Навыки творчества (стимулировать мотивацию к творчеству; создавать условия для переживания и осознания интеллектуального удовольствия, сопровождающего процесс создания нового – творческий процесс в каких бы видах он не происходил).

Развитие навыков работы с информацией (научить ребенка приемам и способам работы с информацией любого рода, воспринимать и анализировать информацию, вырабатывать собственное мнение и обосновывать его, строить доказательство и умозаключение, ясно и конкретно выражать свои мысли, слушать, воспринимать и обдумывать мысли, доказательства, умозаключения партнера).

Навыки решения и исполнения решений (научить осознанному, целенаправленному решению проблем).

Навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности (помочь познавать свой характер, свои достоинства, недостатки

и желания. Эти навыки дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности).

Навыки самооценки (формирование у обучающихся правильной самооценки, создание условий для продуктивных изменений самооценки частных характеристик, которые модифицируются под влиянием новой информации, опыта, оценок окружающих, объективного анализа достижений).

Навыки общения (освоение обучающимися конструктивных навыков общения). Навыки продуктивного взаимодействия (способствовать конструктивному и «цивилизованному» выстраиванию отношений с другими людьми).

Навыки критического мышления (формировать способность объективно анализировать, систематизировать, и умело использовать информацию любого вида).

Навыки творческого мышления (развивать способность творчески решать ситуации повседневной жизни, опираясь на свой собственный опыт и знания, а также на информацию об опыте, знаниях и достижениях других людей).

Диагностический инструментарий

1. Практическое задание «Бабочки»

Цель: нарисовать в графическом редакторе Paint

«Композицию бабочки» по образцу. Критерии оценки:

Отлично – выполнено аккуратно и точно

Хорошо – выполнено с небольшими недостатками

Удовлетворительно – выполнено, но не аккуратно и не близко к образцу

