

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области  
Департамент общего и дополнительного образования

Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №91»

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по ВВВР  
\_\_\_\_\_ С.Ю. Агафонова  
«31 » августа 2024 г.  
Протокол методического совета №  
от « » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор  
\_\_\_\_\_ Ю.А. Николаева  
«\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.  
Приказ № 33 а от «31» августа 2024 г.  
Протокол педсовета №1  
от «26» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа для слепых и  
слабовидящих детей  
«Бисероплетение»  
на 2024-2025 учебный год**

Возраст обучающихся: 7-18 лет.  
Срок реализации 3 года.

РАССМОТРЕНО:  
Заседание МО  
дополнительного образования  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ Чеканова Н.В.  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « » августа\_2024 г.

Составитель:  
Кашицына Е.В.,  
учитель высшей  
квалификационной  
категории.

### Пояснительная записка

**Декоративно прикладное творчество** – это чудесная страна. Помогая ребенку войти в нее, мы делаем жизнь маленького человека интересней и насыщенной. Сочетание теоретических знаний, детальное изучение истории и традиции народных промыслов, овладение техническими приемами позволит постигнуть тайны художественного мастерства бисероплетения. Бисерные работы – живое предание старины. Ведь бисер, как материал, более устойчив к влиянию времени, нежели шелк или шерсть, и поэтому, если изделие не имеет никаких механических повреждений, оно доходит до нас в той красочной гамме, которая создана в далеком прошлом. Бисер – один из самых удивительных материалов для рукоделия: загадочный блеск и неограниченные возможности для творческого поиска. Низание бисером – работа очень тонкая, кропотливая, требующая особого терпения, бесконечной любви к этому делу. Осваивая технику низывания бисера, дети познают еще одну грань красоты мира искусств, развивающую эстетический вкус и художественное восприятие мира. Поразительно, сколько разных вещей можно было изготовить из этого на первый взгляд не слишком изысканного материала. В настоящее время становится насущной проблема сохранения культурной и исторической самобытности России, национальных традиций. Программа дополнительного образования по бисероплетению, являясь прикладной, носит практико-ориентированный характер и направлена на овладение обучающимися основными приемами бисероплетения.

Данная программа по дополнительному образованию детей разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09
- Образовательная программа ОГКОУ "Школа-интернат № 91".

### **Направленность программы.**

Данная программа создает благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребенка с нарушениями зрения, социально-культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности и творческой самореализации обучающихся. Данная программа может быть использована как дополнение к основным урокам труда или как самостоятельный предмет по внеурочной деятельности ФГОС, а также дает возможность проявить себя, как личность и раскрыть свой внутренний мир, пробуждая ребенка к дальнейшему освоению народного творчества. Программа направлена на развитие творческих способностей, воображения и фантазии детей; знакомство детей с народным декоративно-прикладным искусством. Выполняя поделки и сувениры из бисера, дети развивают художественный и эстетический вкус. Они учатся правильно подбирать и сочетать цвета, применяя различные средства построения композиции. Приобретённые знания, умения и навыки бисероплетения помогут детям научиться выполнять украшения для дома, ёлочные игрушки, цветы, бижутерию, различные сувениры, панно. Кроме того, эти изделия – прекрасный подарок родным и друзьям на праздники.

**Основные идеи:** Творчество не является делом избранных – творчеству можно учить, творчество стимулирует обучающихся к активности, вызывает повышенный интерес к занятиям.

**Актуальность.** Программа обусловлена ее практической значимостью: человек рассматривается как создатель духовной культуры и творец рукотворного мира. Возможность проявить себя, раскрыть неповторимые индивидуальные способности. В процессе изготовления красивых вещей очень важно – воспитывать у обучающихся «нравственное» начала любви и уважения к творческому труду.

**Новизна, педагогическая целесообразность.** В процессе усвоения программы дети получают знания по экономике: учатся определять себестоимость своего труда, учатся быть экономными и бережливыми с материалами для работы. На занятиях у них воспитывается трудолюбие, желание доводить до конца начатое дело, взаимопомощь и взаимовыручка. Большое значение уделяется воспитанию целеустремлённости, желанию получать всё больше новых знаний и умений в искусстве бисероплетения. Дети учатся радоваться не только своим успехам, но и успехам своих

товарищей. На занятиях они знакомятся с историей возникновения бисера и искусства бисероплетения, народными художественными традициями.

Программа включает в себя следующие блоки:

-развивающие занятия

-досуговая деятельность

-участие в конкурсах, выставках различной направленности

-нравственно-эстетические беседы

**Цель:** Целью данной программы является создание условий для творческого развития личности, воспитание эмоциональной культуры ребенка с нарушениями зрения через освоение им бисерного искусства, приобщение к ценностям прикладного творчества. Активизация познавательной и творческой деятельности, подготовка к самостоятельной жизни в современном мире и дальнейшему профессиональному самоопределению.

**Задачи:**

**Обучающие УУД:**

- Ознакомить обучающихся с разными видами бисера;
- Обучить различным техникам плетения бисером;
- Обучить выполнять плоские и объемные модели различной сложности;
- Сформировать правильное представление о форме, объеме, пространственном соотношении предметов;
- Научить детей ориентироваться в задании и поэтапно планировать свою деятельность.

**Личностные УУД:**

- Формировать нравственно-этические нормы;
- Формировать способность занимать определенную позицию в конфликтной ситуации;
- Развивать толерантное отношение к окружающим;
- Прививать аккуратность и ответственность в работе, контролируя себя;

**Регулятивные УУД:**

- Сформировать умения планировать, прогнозировать работу, эффективно распределяя используемое время;
- Формировать умение определять цель занятия самостоятельно;
- Формировать умения самостоятельно осуществлять учебную деятельность, проявлять инициативу, привлекая других;
- Формировать знания о профессионально-этических нормах;
- Формировать способность переносить нагрузки в течении определенного времени;

**Познавательные УУД:**

- Формировать самостоятельность в подборе и работе с литературой;
- Формировать умения самостоятельно использовать ИКТ;
- Формировать умения самостоятельно составлять и читать схемы, таблицы и т.д.;
- Формировать гибкость мышления;

**Коммуникативные УУД:**

- Формировать адекватность восприятия информации;

- Формировать самостоятельность в дискуссии, логике, аргументируя свою точку зрения;
- Формировать умения работать в групповых формах обучения;
- Формировать умения воспринимать общие дела как свои собственные.

### **Сроки реализации программы:**

Курс обучения бисероплетению планируется на три учебных года. Данная программа рассчитана на детей 7-18 лет. Программа основывается на доступности материала и построена по принципу «от простого к сложному». Тематика занятий разнообразна, что способствует творческому развитию ребенка, фантазии, самореализации. Программа носит рекомендательный характер, т.е. тема занятий может изменяться в зависимости от возрастных возможностей, материального обеспечения, интересов и требований детей. Обучение на первом году строится таким образом, чтобы обучающиеся хорошо усвоили приемы работы с инструментами, научились «читать» простейшие схемы. Под руководством педагога, а также и самостоятельно, выполнять работы, уметь схематически изображать узоры. Обращается внимание на создание вариантов изделия по одной и той же схеме: путем использования различных материалов, изменения цветовой гаммы. Дети учатся планировать свою работу, распределять время. А самое главное – работа с бисером вырабатывает умение видеть прекрасное, стараться самому создать что-то яркое, необыкновенное. Процесс выполнения требует от ребенка многих действий, к которым дети плохо подготовлены. В ходе систематического труда рука приобретает уверенность, точность, а пальцы становятся гибкими, развивается мелкая моторика. Это оказывает решающее воздействие на становление красивого, ровного почерка. Ручной труд способствует развитию сенсомоторики – согласованности в работе глаза и руки, совершенствованию координации движений, гибкости, точности в выполнении действия. Постепенно образуется система специальных навыков и умений. С самого начала процесса обучения необходимо систематически обращать внимание детей на соблюдение правил безопасности труда при работе с иглами, проволокой для бисероплетения и ножницами. В конце учебного года рекомендуется организовать отчетную выставку изделий, провести обсуждение работ кружковцев. Лучшие работы выставляются на выставках. При возникновении стойкого интереса к бисероплетению возможно продление образовательной программы в индивидуальной форме.

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

### **Основные принципы программы:**

- Принцип творчества; развитие фантазии, образного мышления, уверенности в своих силах;
- Принцип индивидуально-личностного подхода: учет индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка;
- Принцип сотрудничества участников образовательного процесса и доступность обучения;
- Принцип культуросообразности: знакомство с историей бисера, с рукоделием разных народов;
- Принцип разноуровневости: выбор тематики, приемов работы в соответствии с возрастом детей;
- Принцип интеграции: разных форм и техники плетения;
- Принцип целостности: соблюдение единства обучения и развития с одной стороны, системность с другой.

**Ожидаемые результаты:**

*Знать:* Правила техники безопасности, основы композиции и цветоведения, классификацию и свойства бисера, основные приёмы бисероплетения, условные обозначения, последовательность изготовления изделий из бисера, правила ухода и хранения изделий из бисера;

*Уметь:* Гармонично сочетать цвета при выполнении изделий. Составлять композиции согласно правилам, классифицировать бисер по форме и цветовым характеристикам. Правильно пользоваться ножницами, иглами, булавками. Чётко выполнять основные приёмы бисероплетения. Свободно пользоваться описаниями и схемами из журналов и альбомов по бисероплетению, инструкционно – технологическими картами и составлять рабочие рисунки самостоятельно. Изготавливать украшения, цветы, плоские и объёмные фигурки животных из бисера на основе изученных приёмов, выполнять отдельные элементы и сборку изделий, прикреплять застёжки к украшениям, рассчитывать плотность плетения, хранить изделия из бисера согласно правилам.

**Обучающие:**

- знание основных приемов и техник бисероплетения;
- знать и уметь определять и классифицировать, составлять и вычислять приемы различной сложности (плоские и объёмные);
- уметь определять, объяснять, характеризовать формы и объемы в пространственном соотношении предметов

**Тематический план занятий 1 года обучения**

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Знакомство с материалом. Т.Б.	2	1	1
2.	История и теория Д.П.И.	2	1	1
3.	Азы плетения из бисера.	8	2	6
4.	Основные способы плетения. Навыки	60	10	50

	работы со схемами			
5.	Плоские и объемные цветы из бисера.	40	5	35
6.	Повторение и закрепление усвоенных приемов плетения.	20	0	20
7.	История костюма, элементы отделки.	4	2	2
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	21	115

### Содержание программы:

#### 1. Вводное занятие:

Возникновение бисера (Древний Египет).

История развития бисерного производства в России ( Усть – Рудницкая фабрика М.Ломоносова).

Современное производство бисера (Чехословакия, Китай, Россия, Украина).

Инструменты, материалы и их свойства. Организация рабочего места. Образцы изделий.

Практическая работа: правила Т.Б.

#### 2. История Д.П.И. Основы художественной грамотности.

Знакомство с цветоведением, композицией, ритмом, симметрией, стилем.

#### 3. Азы плетения:

Виды плетений: низание в одну нить, в две нити. Их характеристика и технология выполнения. Плетение бус разными способами, стык и заправка лески, изготовление колец, наращиваний новых нитей.

#### 4. Основные способы плетения:

Знакомство со способами плетения: параллельное плетение, объемное плетение

Навыки работы с планшетами, считывание схем, их копирование. Отработка приемов плетения. Плетение объемных фигурок диких, морских и домашних животных, птиц, насекомых, пресмыкающихся...

**5. Плоские и объемные цветы из бисера.** Изготовление плоских и объемных изделий. Плетение цветов.

**6. Повторение и закрепление усвоенных приемов и технологий бисероплетения.**

Составление композиций: «Букет», «Мир животных».

#### 7. История костюма, элементы отделки:

Бисерные украшения в русском народном костюме: Вышивка пояса бисером.

Конечный результат, итоги:

Подведение итогов работы. Организация выставки лучших изделий ,выполненных учащимися.

### **Формы занятий:**

Наряду с традиционными формами занятий используются и такие формы как:

- лекция (исторические сведения о бисере, лекция о музеях ДПИ, история украшений);
- беседа (цветовое сочетание, о природоведении, об искусстве);
- игра (загадки, ребусы, кроссворды, физкультминутки, игры)
- практическое занятие (упражнения и технологические приемы работы с бисером и схемами, выполнение изделий, игрушек и фигурок из бисера);
- конкурс (выставки работ)
- демонстрационные (образцы изделий, схемы, иллюстрации).

При этом используются приемы и методы как:

- изготовление деталей по образцу, по схеме
- использование видеозаписей

### **Материалы и оборудование:**

- бисер, проволока, клей, нитки, бархатная бумага, рамки;
- контейнеры для бисера;
- ножницы, иголки, станки;
- столы и стулья, соответствующие возрасту учащихся;
- доска для демонстрации наглядных пособий;
- аудио, теле и видеоаппаратура;

**Форма проведения итогов по каждой теме** – выполнение практических заданий или изготовление изделия.

## **Тематический план занятий 2 года обучения**

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Знакомство с материалом. Т.Б.	2	1	1
2.	История и теория Д.П.И.	2	1	1
3.	Азы плетения из бисера.	8	2	6
4.	Основные способы плетения. Навыки работы со схемами	36	6	30
5.	Плоские и объемные игрушки из бисера.	60	5	55
6.	Повторение и закрепление усвоенных приемов плетения.	24	0	24
7.	История костюма, элементы отделки.	4	1	3
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	16	120

## Содержание программы:

### **1. Вводное занятие:**

Возникновение бисера (Древний Египет).

История развития бисерного производства в России (Усть – Рудницкая фабрика М.Ломоносова).

Современное производство бисера (Чехословакия, Китай, Россия, Украина).

Инструменты, материалы и их свойства. Организация рабочего места. Образцы изделий.

Практическая работа: правила Т.Б.

### **2. История и теория Д.П.И. Основы художественной грамотности:**

Знакомство с цветоведением композицией, ритмом, симметрией, стилем.

### **3. Азы плетения:**

Виды плетений: низание в одну нить, в две нити. Их характеристика и технология выполнения. Плетение бус разными способами, стык и заправка лески, изготовление колец, наращиваний новых нитей.

### **4. Основные способы плетения:**

Знакомство со способами плетения: ткачество бисером, кирпичное плетение.

Навыки работы с планшетами, считывание схем, их копирование. Отработка приемов плетения. Плетение фенечек, браслетов, поясов, панно и картин.

**5. Плоские и объемные цветы из бисера.** Плетение объемных фигурок диких, морских и домашних животных, птиц, насекомых, пресмыкающихся.

**6. Повторение и закрепление усвоенных приемов и технологий бисероплетения.**

Составление композиций: «Легкокрылые создания», «Букет из роз».

### **7. История костюма, элементы отделки:**

Бисерные украшения в русском народном костюме. Бусы (незабудки).

Конечный результат, итоги:

Подведение итогов работы. Организация выставки лучших изделий выполненных учащимися.

**Форма занятий:**

Наряду с традиционными формами занятий используются и такие формы как:

- лекция (исторические сведения о бисере, история украшений);
- беседа (цветовое сочетание, о природоведении, об искусстве);
- игра (загадки, ребусы, кроссворды, физкультминутки, игры)
- практическое занятие (упражнения и технологические приемы работы с бисером и схемами, выполнение изделий, игрушек и фигурок из бисера);
- конкурс (выставки работ,)
- демонстрационные (образцы изделий, схемы, иллюстрации).

При этом используются приемы и методы как:

- изготовление деталей по образцу, по схеме
- использование видеозаписей

**Материалы и оборудование:**

- бисер, проволока, клей, нитки, бархатная бумага, рамки;
- контейнеры для бисера;
- ножницы, иголки, станки;
- столы и стулья, соответствующие возрасту учащихся;
- доска для демонстрации наглядных пособий;
- аудио, видеоаппаратура;

**Форма проведения итогов по каждой теме** – выполнение практических заданий или изготовление изделия.

### Тематический план занятий 3 года обучения

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Знакомство с материалом.	4	2	2
2.	Азы плетения из бисера	8	2	6
3.	Основные способы плетения. Навыки работы с планшет.	24	4	20
4.	Ажурный фольклор	4	2	2
5.	Бисерный модерн	56	6	50
6.	Современный ажур	16	4	12
7.	Ретро	12	2	10
8.	История и теория Д.П.И.	4	2	2
9.	История костюма, элементы отделки.	8	2	6
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	26	110

**Содержание программы:**

**1. Вводное занятие:**

Возникновение бисера (Древний Египет).

История развития бисерного производства в России (Усть – Рудницкая фабрика М.Ломоносова).

Современное производство бисера (Чехословакия, Китай, Россия, Украина).

Инструменты, материалы и их свойства. Организация рабочего места. Образцы изделий.

Практическая работа: правила Т.Б.

## **2. Азы плетения:**

Виды плетений: цепочка, крестик их характеристика и технология выполнения.

Плетение цепочки, крестик, стык и заправка лески, изготовление колец, наращиваний новых нитей.

## **3. Основные способы плетения:**

Знакомство со способами плетения: «соты», «ажур», сетки.

Навыки работы с планшетами, считывание схем, их копирование. Отработка приемов плетения. Изготовление бус: «спираль».

## **4. Ажурный фольклор:**

Плетение браслета «Узкий ажур».

## **5. Бисерный модерн:**

Плетение колье «Кораллы», серег «Кораллы», колье «Кармен».

## **6. Современный ажур:**

Плетение браслета «Широкий ажур», воротник «Зигзаг».

## **7. Ретро:**

Плетение колье «Мозаика», серег «Роза».

## **8. История и теория Д.П.И. Основы художественной грамотности:**

Знакомство с цветоведением, композицией, ритмом, симметрией, стилем.

## **9. История костюма, элементы отделки:**

Бисерные украшения в русском народном костюме:

Воротники, сетки, бахромы.

Предметы быта: скатерти, салфетки.

Элементы расшивки: бисером и пайетками.

## **Конечный результат, итоги:**

Подведение итогов работы. Организация выставки лучших изделий выполненных обучающимися.

### **Форма занятий:**

Наряду с традиционными формами занятий используются и такие формы как:

- лекция (исторические сведения о бисере, лекция о музеях ДПИ, история украшений);
- беседа (цветовое сочетание, о природоведении, об искусстве);
- игра (загадки, ребусы, кроссворды, физкультминутки , игры)
- практическое занятие (упражнения и технологические приемы работы с бисером и схемами, выполнение изделий, игрушек и фигурок из бисера);
- конкурс (выставки работ, участие в олимпиадах
- демонстрационные (образцы изделий, схемы, иллюстрации).

При этом используются приемы и методы как:

- изготовление деталей по образцу, по схеме
- использование видеозаписей.

### **Материалы и оборудование:**

- бисер, проволока, клей, нитки, бархатная бумага, рамки;
- контейнеры для бисера;
- ножницы, иголки, станки;
- столы и стулья, соответствующие возрасту учащихся;
- доска для демонстрации наглядных пособий;
- аудио, и видеоаппаратура;

**Форма проведения итогов по каждой теме** — выполнение практических заданий или изготовление изделия.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проводятся в хорошо освещённом помещении за удобными столами, на столе – салфетка из льняной ткани (для удобства работы с бисером).

Кружок «Бисероплетение» обеспечен:

Набором дидактических карточек.

Наглядный раздаточный материал по темам учебного курса (индивидуальный для каждого обучающегося).

Электронные презентации по основным разделам программы (в формате Microsoft Power Point) .

Для проведения занятий для каждого года обучения собрана необходимая обучающая литература.

Подготовлены образцы схем выполнения различных поделок из бисера.

Подготовлены образцы изделий с различными видами низания бисера.

Имеются в наличии образцы изделий с различными способами плетения из бисера на леске.

Собраны образцы изделий различного направления: игрушки из бисера, панно, вышивка бисером на ткани, украшения, ёлочные игрушки, сувениры, цветы из бисера и др.

Подобрана литература по технике выполнения различных методов низания и плетения из бисера. Разработана инструкция по технике безопасности.

Занятия проводятся согласно тематическому плану. Игра, беседа, – могут быть частью занятия, физминутка для глаз (**Приложение №1**), остальное время занимает теоретическая и практическая части.

Планируется ведение индивидуальной работы соответственной способностям и достижениям обучающегося, т. к. данная программа требует индивидуальной работы с каждым ребёнком: показ техники выполнения низания бисера различными способами, оформление выполненной работы и т. д.

### **Технические, специальные и оптические тифлосредства реабилитации слепых и слабовидящих обучающихся**

1. Ноутбук с программным обеспечением «ACER»
2. Прибор «Графика»
3. Прибор «Ориентир» (малый)
4. Принтер Брайля
5. Прибор для рельефного рисования «Школьник»
6. Комплект пленок к прибору «Школьник»
7. Грифель для письма по Брайлю
8. Метр металлический для слепых.
9. Индивидуальные оптические средства коррекции (лупы различной кратности).
10. Тетрадь для слабовидящих.

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. Аполозова Л. Бисероплетение. – М.: Культура и традиции, 1997.
2. Базулина Л.В., Новикова И.В. Бисер. – Ярославль: Академия развития, 1999.
3. Евстратова Л.М. Цветы из ткани, бумаги, шерсти, бисера, раковин, перьев. – М.: Культура и традиции, 1997.
4. Журналы «Школа и производство», №4 1991г., №2 1997г.
5. Журнал «Сделай сам», №2 1992г.
6. Федорова М. Бисер. Украшения. Жгуты. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.
7. Магина А. Бисер: плетение и вышивка. – СПб.: Олма-Пресс, Нева, Валери, 1999.
8. Клер Крочли. Бисер. Энциклопедия. Более 300 узоров для плетения. – М.: Арт-Родник, 2015.
9. Кэрол Уилкоккс Уэллс. Для начинающих и опытных мастериц. – М.: Ниола 21 век, 2006.

10. Донателла Чиотти. Королевские украшения своими руками. – М.: Мир книги, 2017.
11. Донателла Чиотти. Бисер. Украшения своими руками. – М.: Мир книги, 2014.
12. Гильман Р. Иголка и нитка в умелых руках. – М.: Легпромбытиздат, 1993.
13. Котова И.Н., Котова А.С. Школа современного бисероплетения. – СПб.: МиМ, ТОО «РЕСПЕКС», 1999.
14. Ляукина М.В. Бисер. Техника. Приемы. Изделия. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2016.
15. Якимовская Л.В., Свиридова А.А., Шичанина В.С. Уроки бисероплетения. – СПб.: КОРОНА, 1998.
16. Шубина Е. Бисероплетение для девочек. – М.: Внешсигма, 1999.
17. Базулина А., Новикова И. Бисер. – М.: Академия развития, 2007.
18. Гашицкая Р.П., Левина О. Волшебный бисер. Вышивка бисером. – Ростов н/Д.: Проф-Пресс, 2007.
19. Румянцева Е.А. Необычное плетение. – М.: Дрофа, 2008.
20. Ингрид Морос. «Зоопарк из бисера» изд. «Ниола-Пресс», 2017г.
21. Ингрид Морос. «Мир животных из бисера» изд. «Ниола-Пресс», 2017г.
22. М.В.Адамчик. «Веселые фигурки из бисера своими руками» «Харвест», 2010г.
23. «Фигурки из бисера», изд. Культура и традиции 2006г.
24. Е.В. Фадеева «Простые поделки из бисера» «АЙИРС- пресс», 2008 г.
25. Ю.С.Лындина «Игрушечки из бисера», «Культура и традиции», 2006 г.
26. Н.В.Белов «Фигурки из бисера», 2020г.

**Упражнения для глаз, снимающие утомление**

**Комплекс №1**

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторять упражнение 5–6 раз с интервалом 30 секунд.
2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
3. Медленно вращать глазами: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

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

**Комплекс №2**

1. Стоя смотрите прямо перед собой 2–3 секунды. Затем поставьте палец руки на расстоянии 25–30 см. от глаз, переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 3–5 секунд. Опустите руку. Повторите 10–12 раз. Упражнение снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Тем, кто пользуется очками, надо выполнять упражнения, не снимая их.
2. Сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхнее веко, спустя 1–2 секунды уберите пальцы. Повторите 3–4 раза.
3. Очень полезно несколько секунд посмотреть вдаль, окинуть взглядом горизонт.