

Евдокимова Ольга

Рабочая тетрадь «Вязание детских вещей»

Русанов 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
История вязания крючком.....	4
История вязания спицами.....	6
Виды пряжи.....	7
Выбор оборудования.	
Крючок.....	10
Спицы.....	11
Сказка о стране вязания.....	13
Вязание крючком.....	14
Вязание спицами.....	24
Задания для самостоятельной работы.	
Пинетки «Теплые гнездышки».....	28
Носочки.....	29
«Сапожки».....	31
Повязка на голову.....	33
Детская панамка.....	35
Белый ажурный берет крючком.....	37
Комбинезон и джемпер для малыша.....	39
Правила безопасности труда.....	41
Физкультура для рукодельниц.....	41
Уход за вязаными изделиями.....	45

Введение

Сегодня все более возрастают требования к одежде. Она должна быть красивой по форме, качественной по исполнению, а также функциональной, удобной в носке, невредной для здоровья, в общем дающей предельный комфорт и создающей определенный эстетический образ. Всем этим требованиям как нельзя лучше отвечает **одежда из трикотажа**.

Трикотажная одежда прочно вошла в обиход. И теперь уже невозможно представить гардероб любого человека без трикотажных изделий. Главная причина такого феномена кроется в универсальности трикотажа: из него можно изготовить практически все виды современной одежды, будь то **белье, платье, костюм или даже пальто**.

В настоящее время очень быстры темпы развития трикотажного производства, что с одной стороны, связано с ростом применения трикотажа для изготовления одежды, а с другой стороны, с успехами химической промышленности, обогатившей сырье разнообразными свойствами.

Интенсивно развивающейся трикотажной отрасли требуются высококвалифицированные **специалисты по моделированию одежды из трикотажа**. Специальность художника по трикотажу очень интересна и требует от художника большого разнообразия навыков и умений. Ему необходим талант не только художника, но и знаний инженера – технолога: в совершенстве знать узоробразующие возможности трикотажных машин, технологию вязания, разбираться в особенностях пряжи и нитей, владеть основами конструирования и пошива изделий из трикотажа. У модельера по трикотажу большой простор в инновационной деятельности, ведущей к созданию новых видов одежды с совершенно новыми заданными свойствами и функциями, многофункциональной одежды.

Вязание - один из самых древних и полезных видов рукоделия. Как и любой вид прикладного искусства, вязание постоянно развивается и видоизменяется.

Техникой ручного вязания может овладеть при желании каждый. Этот вид рукоделия позволяет создавать теплые, удобные и красивые вещи, используя самый несложный инструмент. Связанное самостоятельно, изделие имеет индивидуальный стиль.

Настоящий тетрадь знакомит с историей вязания, с организацией рабочего места и техникой безопасности при вязании. Здесь Вы не только ознакомитесь с видами пряжи, но и научитесь определять вид пряжи, прочность нитей на разрыв, ознакомитесь со свойствами трикотажного полотна. Использование цветового круга поможет рукодельницам правильно подобрать цвет ниток для изделия.

В тетради приводятся описания различных приемов вязания крючком и спицами. Начинающие вязальщицы научатся вязать по схемам, используя условные обозначения.

Важно не только связать изделие, но и уметь за ним ухаживать. Для этого необходимо знать символы ухода за изделиями, условия стирки, влажно -

тепловой обработки и защиты от моли. Соблюдение всех этих требований позволит создать действительно красивое, аккуратное изделие.

Для снятия утомления, которое возникает во время вязания, предлагается комплекс упражнений, улучшающих кровообращение, расслабляющих мышцы рук.

История вязания крючком

Во время раскопок в одной из древнеегипетских гробниц археологи обнаружили рядом с золотыми статуэтками и драгоценными шкатулками... вязанный детский носок. Причем большой палец был вывязан, как в перчатке,



отдельно, вероятно, чтобы удобнее надевать сандалии – подобие теперешних пляжных шлепанцев. Возраст носка – около 5 тысяч лет. Самыми искусными вязальщиками считаются кочевники-бедуины. Вязать их заставила жизнь. Днем в пустыне жара, но ночи выдаются настолько холодными, что без теплой одежды не обойтись. В верблюжьей шерсти недостатка

не было, но только надо было найти способ превратить её в одежду. Вначале бедуины вязали лишь простую одежду, вещи. Причем занимались этим мужчины. Женщинам доверяли только прясть шерсть. Когда рано утром пастухи уходили на пастбище, они непременно брали с собой клубок и спицы.

Искусство вязания, попав в Европу, долгое время оставалось привилегией мужчин. Благородные рыцари, вернувшись с турнира и сняв латы, не считали зазорным проводить зимние вечера в своих замках за вязанием. Высоким мастерством славились испанцы, шотландцы, французы.



Национальный головной убор шотландцев – вязанный берет – насчитывает много веков. Во Франции ручное вязание с XIII века становится весьма доходным занятием. Этим способом изготавливали шляпки, береты, фуфайки, перчатки. В XIV-XV вв. научились вязать капюшоны, шапка, штаны.

Вязаное полотно известно с древнейших времён, но неизвестны образцы вязания крючком, датируемые ранее 1800 года, ни в этнографических коллекциях, ни среди найденных при археологических изысканиях. По сообщению энциклопедии Британника этот вид вязания появился в XIX веке как род вышивки тамбуром, но с использованием вместо иглы крючка.

Большинство же старинных образцов, которые считались связанными крючком, на самом деле были выполнены иглой.

Первые вязальные крючки были и примитивными гнутыми иглами в пробковых ручках, такими пользовались бедные ирландские вязальщицы, и дорогими серебряными, стальными, из слоновой кости, созданные не столько для работы, сколько для украшения и привлечения внимания к дамским рукам. В Ирландии, во время голода 1845—1849 годов, одной из форм помощи голодающим стало обеспечение их заказами на выполненные крючком кружева (производство вязаного кружева было альтернативным способом зарабатывания денег для ирландских рабочих). Мадемуазель Риго дела Бланшардье, опубликовавшей в 1846 году первую книгу моделей из ирландского кружева, обычно приписывают изобретение этого вида вязания крючком. Мода на ирландское вязание в Европе и Америке продлилась вплоть до Первой мировой войны. Вязание крючком в 1910—1920 годах стало еще более сложным в узорах и способах соединения.

В России вязание крючком получило распространение с конца XIX века. Мастерицы вязали преимущественно кружева, заимствуя для них узоры из народной вышивки крестом и ткачества.

В наши дни вязание крючком стало очень популярным и вошло в число любимейших занятий, поскольку научиться вязать крючком несложно, легче, чем спицами. В последнее время крючком вяжут также сувенирные изделия и поделки.

Это интересно

Афина Паллада была одной из почитаемых богинь. Она давала людям мудрость и знания, учила их искусствам и ремеслам. Девушки Древней Греции почитали Афину за то, что она учила их рукоделию. Среди мастериц, ткавших прозрачные как воздух ткани, славилась Архана. Гордилась Архана своим искусством и решила вызвать на состязание саму богиню Афину. Под видом седой, сгорбленной старухи предстала перед Арханой богиня и предостерегла гордячку - нельзя быть выше богов. Не послушалась Архана старуху. Соткала она полотно, но боги не признали победы. Несчастливая Архана не перенесла позора, покончила с собой. Афина спасла девушку, но превратила ее в паука. И с тех пор паук - Архана вечно ткёт свою паутину.

История вязания спицами.

Вязание на спицах – одна из областей традиционного народного искусства, которая исторически приобрела промысловое значение и развивается в наши дни. Это несложный и очень увлекательный вид рукоделия. «До нас дошли экземпляры вещей, связанных в IV-V веках нашей эры. В одной из гробниц Древнего Египта был найден детский носок довольно сложного исполнения».

«Вязание на спицах всегда главным образом применялось для изготовления чулок. Вязаные чулки и носки из овечьей шерсти домашнего прядения – неременная принадлежность русской крестьянской одежды. Обычно они бывают одноцветными и художественного значения не имеют. Но в некоторых районах праздничные вязаные изделия привлекают внимание нарядными орнаментами. Их изготовляли на Севере и в районах Рязанской, Пензенской, Тульской и других губерний.

Особенно выделяются русские посёлки по рекам Мезени и Пинеге. Орнаментальное вязание наиболее распространено у финно-угорских народов, в том числе у коми, от которых это искусство могло прийти к русским, живущим по соседству.

Цветочные мотивы характерны для ярких вязаных сапожек, которые выделывали в конце XIX- начале XX века в Арзамасе близ Нижегородской губернии.

Помимо чулок в быту популярностью пользовались вязаные джемпера, жакеты, шали, перчатки и т.д.».

«Совершенно уникальное, оригинальное развитие получило ручное узорное вязание в знаменитом промысле оренбургских пуховых платков. Ими занимаются с XVIII века женщины в южных и восточных районах Оренбургской области, вдоль рек Урала, Сакмары и Ори. Суровый климат и специфические особенности местности обусловили успешное развитие здесь исключительной породы коз, обладающих лёгким, тёплым, длинноволокнистым пухом, какого нет ни у одной другой породы.

В промысле постоянно изготавливают платки двух видов: пушистые, более плотные, из серого пуха и тонкие, шелковистые, ажурные – из белого. «Паутинки» вызывают издавна особый восторг своей лёгкостью и красотой узлов, высочайшим мастерством исполнения. Такой платок весил всего 70 граммов и был размером 2х2 метра.

Чтобы научиться вязать следует освоить вывязывание двух петель – лицевой и изнаночной. Все остальные виды петель в основном представляют собой варианты этих двух. При различных комбинациях только лицевых и изнаночных петель можно получить множество рисунков для вязания шарфов, свитеров, платьев и т.д.

Проверь себя (ответы запиши)

1. Где и когда был найден первый вязанный носок?

2. Кто в давние времена занимался вязанием?

3. Из чего изготавливали первые крючки?

4. В каком веке в России начали вязать крючком?

5. В каком веке появилось вязание спицами?

6. Что такое «Паутинка»?

Виды пряжи



Лён считается самой крепкой пряжей. Он значительно легче, чем хлопок или шерсть впитывают влагу, и так же легко сохнет. Пряжа из льна не садится и не вытягивается при стирке, не портится при высоких температурах. Она лучше, чем хлопчатобумажная предохраняет от жары. Правда, лён сложно красить или выбеливать. Поэтому, чаще всего пряжа из льна встречается естественных, серо-бежевых тонов.

Хлопковая пряжа, как правило, тяжёлая, плотная и не эластичная. Красится хлопок хорошо и почти не выгорает. При специальной обработке щёлочью достигается блеск хлопковой нити. Типичный образец такой обработки - пряжа «ирис». По прочности хлопчатобумажная пряжа уступает льняной или шёлковой, но превосходит шерстяную. Греет плохо, но лучше, чем лён. К серьёзным недостаткам можно отнести сильную «усадку» и продолжительную сушку. Неэластичность хлопчатобумажной пряжи выдвигает к вязанным изделиям свои требования - не вывязывать



резинки и фактурные узоры. Хлопок часто используют в составе смесовых пряж.



Экопряжа - экологически чистая пряжа, изготовленная из хлопка и льна, выращенных без применения пестицидов и окрашенная натуральными красителями. Кстати, натуральными красителями прекрасно окрашивается и шерстяная пряжа. Палитра цветов натуральных красителей беднее, чем химических, однако она включает в себя весь спектр природных тонов от песочно-бежевых и золотисто-жёлтых до оранжевых, и от цвета индиго и тростника до тёмно-коричневых. Правила ухода за экопряжей необходимо строго соблюдать. Они приводятся на этикетках.

Шёлк хорошо держит тепло. На нём практически не образуются катышки. Он достаточно крепкий, не деформируется и прекрасно красится. Изделия из шёлка хорошо впитывают влагу. Для вязания используют, в основном, смесовые виды пряжи, такие как шёлк и хлопок, шёлк и синтетические нити, шёлк и шерсть.



Искусственный шёлк. Искусственный шёлк быстро сохнет, но недостаточно прочен. В чистом виде для вязания практически не используется. Добавляется к другим видам пряжи для улучшения их характеристик.

Шерсть является самым признанным материалом в современном вязании крючком. Она легче и эластичнее, чем растительная пряжа и гораздо лучше удерживает тепло. К недостаткам шерстяной пряжи можно отнести её сваливаемость и образование на ней катышков при ношении. Причём, чем слабее скручена пряжа, тем сильнее проявляются эти недостатки. Для улучшения характеристик, в шерсть при прядении добавляют искусственные или растительные волокна. Классический пример - шерстяная пряжа с акрилом. При стирке изделий из шерсти следует учитывать такую особенность, как растяжение (особенно в мокром виде).



Ангорская шерсть - это мягкий лёгкий пух ангорского кролика. Его прядут в соединении с

шерстяной, хлопчатобумажной или шёлковой нитью. Шерсть ангорского кролика очень пушистая, мягкая и тёплая.

Мериносовая - тонкая, пушистая и очень мягкая шерсть овцы мериноса. В неё редко добавляют другие виды волокон, разве только для того, чтобы удешевить, а не улучшить. Эта пряжа является идеальной для детских вещей, т. к. не раздражает кожу. Она значительно дороже, чем обыкновенная шерсть. Одним из лучших сортов этой шерсти считается австралийский.



Верблюжья шерсть бывает мягкой или грубой. Качество шерсти зависит от возраста верблюда. Красивый естественный цвет от светло- до тёмно-коричневого позволяет использовать её без предварительного окрашивания.

Мохер - это шерсть ангорских коз. Она длинная, тонкая, прочная с шелковистым блеском. Натуральный цвет - чисто-белый. В пряже мохёр чаще всего соединяют с синтетической или шерстяной нитью. В России подобную шерсть получают от оренбургских коз и вяжут из неё знаменитые оренбургские платки.



Кашемир - очень лёгкая, тёплая и мягкая пряжа, но она слишком восприимчива к трению и образованию катышков, поэтому найти чистый кашемир практически невозможно. Как правило, его смешивают с шерстяным волокном в разных пропорциях.

Альпак. Шерсть альпаки (родственницы ламы) ценится очень дорого. Натуральный цвет пряжи насчитывает 22 оттенка - начиная от чисто-белого, через бежевый и серебристый до коричневого и чёрного. Так как волокна шерсти альпаки разной длины, она не сваливается и практически не образует катышков. Готовое вязаное полотно получается очень плотным, и поэтому в изделии очень эффектно «висит». Есть одна особенность хранения шерсти альпака - она не выносит нафталин, поэтому против моли используют



природные средства, такие как лаванда, табак или кедр. Пряжа альпака, как правило, используется в чистом виде.

Вискоза - искусственное волокно. В чистом виде для вязания используется редко, т. к. имеет много недостатков. Обычно входит в состав смесовой пряжи, чаще всего с хлопком. Само вискозное волокно довольно дешёвое, впрочем, как и многие другие виды искусственных волокон.



Фасонная пряжа получается путём смешения различных по цвету и качеству волокон, а также пряжа, изготовленная по особой технологии (например, лентовидная пряжа, нити которой не спрядены, а связаны или сотканы). Для получения фасонной пряжи натуральные волокна часто смешивают с синтетическими волокнами или металлизированными нитями. Состав пряжи указывается на этикетке мотка. Фасонная пряжа идеальна для широких кос. Изделия из фасонной пряжи, как и чистошерстяные, рекомендуется стирать вручную и сушить в разложенном виде.



Выбор оборудования.

Крючок



Правильно выбранный крючок – это залог успеха, ведь именно от него зависят качество изделия и производительность труда. Чтобы сделать правильный выбор, необходимо знать свойства инструмента. Итак, крючки бывают нескольких видов: короткие (12–15 см) для обычного вязания, длинные (35–45 см) для афганского или тунисского вязания и шпильковые (похожи на рамку) для кружевного плетения.

В зависимости от использованного материала они бывают металлическими, пластмассовыми, костяными или деревянными. Металлические крючки прекрасно скользят сквозь петли. Очень удобны в этом плане стальные крючки, а вот алюминиевые часто гнутся, к тому же со временем с них сходит покрытие и они начинают пачкать руки и изделие. Деревянные крючки удобны при вязании толстой мягкой и эластичной нитью. Если же изделие слишком тяжелое, они способны сломаться. Пластмассовые и костяные крючки очень

легки, а потому с ними приятно работать, но при этом они довольно хрупки и быстро стачиваются о пряжу, что уменьшает размер петель и соответственно меняет узор изделия.

При подборе крючка необходимо учитывать и другие параметры. Прежде всего инструмент обязан быть удобным. Так, наиболее удобны крючки с деревянной или пластмассовой ручкой или с плоской частью возле головки. Следует также обратить особое внимание на саму головку крючка – основную рабочую часть инструмента. Она должна быть хорошо отшлифована, без заусенцев, с бороздкой средней величины. Сама головка не должна быть слишком острой и с глубоким вырезом, иначе станет постоянно цепляться за пряжу и травмировать указательный палец. Кроме того, она будет плохо протягивать нить сквозь петли. Если же головка крючка окажется тупой, то петли получатся слишком большими и растянутыми, что затруднит работу. Можно, конечно, устранить мелкие недостатки, подправив головку наждачной бумагой или на бруске, но это в состоянии испортить покрытие (если оно есть).

При выборе крючка нужно обратить внимание и на его номер, который определяется толщиной головки крючка; т. е. если толщина головки крючка равна 2 мм, то его номер будет № 2, и т. д. Крючок обязан быть в 1,5–2 раза толще выбранных ниток, в противном случае он станет плохо цеплять нить и расщеплять ее на более тонкие нитки.

По толщине крючки бывают от № 0,5. Металлические тонкие крючки (№ 0,5–1,5) используют при изготовлении ажурных изделий: кружев, воротников, салфеток. Шерстную пряжу вяжут толстыми крючками (№ 3–6).

Если тонкие нити вязать толстым крючком, получится ажурное полотно; а для изготовления плотного полотна для толстой пряжи выбирают толстый крючок, а для тонких ниток – тонкий.

Выбирая крючок, важно помнить, что от сочетания номера крючка и толщины нити зависит структура полотна, поэтому если взять другой крючок не того номера, что указан в инструкции, то изделие получится совсем другим, нежели в предложенном варианте.

Спицы.

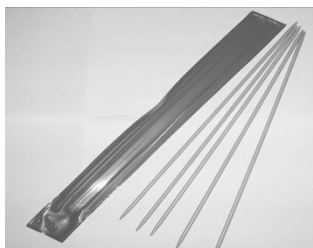
Спицы – это основной инструмент вязальщицы. Можно сказать, это



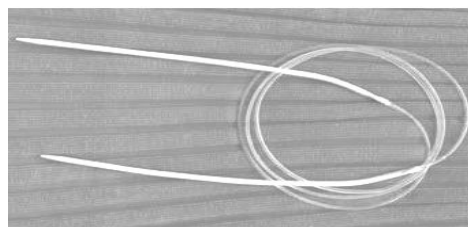
продолжение ее рук. За несколько веков спицы не претерпели больших изменений во внешнем виде, но материалы для их изготовления стали намного разнообразнее.

Прямые спицы подходят для вязания деталей прямыми и обратными рядами. Благодаря тому, что спицы от конца сужаются, петли лежат на них свободно и легко провязываются. Ограничители препятствуют соскальзыванию петель, на них указана толщина спиц.

Набор из пяти спиц (**чулочные**) всегда состоит из 5 относительно коротких спиц (15 или 20 см), заостренных с обеих сторон. Они предназначены, например, для вязания чулок или варежек по кругу. Особенно хороши для этого спицы из бамбука. Они очень легкие и поэтому не выскальзывают из петель.



Круговые спицы - это две прочные спицы, соединенные гибкой леской различной длины. Короткими круговыми спицами вяжут, например, бейки горловины или воротники-гольф. Длинными спицами можно вязать по кругу целые модели.



Вспомогательные спицы или спицы для вязания "кос" используют для перекрещивания петель. Спицы для вязания "кос" имеют посередине небольшой изгиб, чтобы перекрещиваемые петли впереди или соответственно сзади полотна не соскальзывали.



Сказка о стране вязания



Спицы и крючок – самые главные в стране вязания, но до сегодняшнего дня они так и не решили, кто из них важнее. Примирают их спор наши добрые знакомые Умелые ручки и Клубок ниток.

Клубок – круглый добродушный толстячок, мягкий и пушистый – радовал всех. Доброта его не имела границ: он с готовностью отдавал себя до конца любой работе. Его любили и Крючок, и обе неразлучные Спицы, они просто не могли без него обойтись. Сами подумайте, что можно связать без ниток. Спицы родные сестры – дружные и веселые и не совсем обычные. На концах у них были маленькие колокольчики. Когда спицы мелькали за работой, колокольчики нежно звенели, и все кто проходил мимо, знали, что Умелые Ручки вяжут. А так как вязали они почти постоянно, то из окон их дома всегда доносилась музыка. Заслышав ее, к дому слетались птицы, бабочки, пчелы. В окно заглядывало солнышко и яркие цветы. Все это Умелые Ручки переносили в узор вязания.

















Крючок был суровым толстяком и по-королевски ко всем придирался и цеплялся, часто сердился и капризничал. Спицы он не переносил за их болтливость и слишком веселый нрав. Дружил он только с мягким Клубком. «Я самый ловкий и проворный, - не раз повторял он, - со мной Умелые Ручки гораздо быстрее работают».

А давайте проверим это на деле.

Вязание крючком.

Запомни!!!

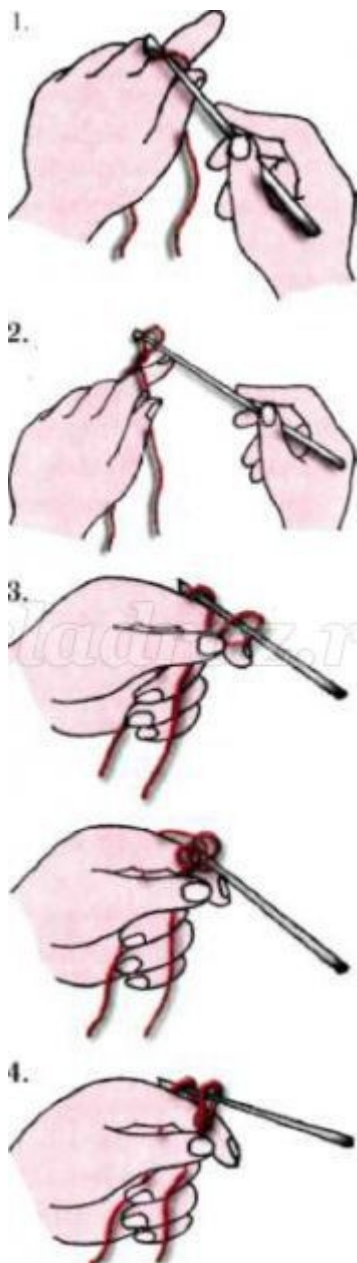
Символы для обозначения на схемах вязания крючком:

-  – воздушная петля цепочки
-  – воздушная петля цепочки для подъема
-  – полустолбик (1 петля подъема)
-  – короткий столбик, или столбик без накида (2 петли подъема)
-  – простой столбик, или столбик с накидом (3 петли подъема)
-  – двойной столбик, или столбик с 2 накидами (4 петли подъема)
-  – тройной столбик, или столбик с 3 накидами (5 петель подъема)
-  – столбик с 4 накидами (6 петель подъема)
-  – вогнутый столбик с накидом
-  – выпуклый столбик с накидом
-  – рогатка из 2 столбиков с накидом
-  – рогатка из 2 столбиков с накидом через воздушную петлю
-  – чешуйка из столбиков с накидом
-  – двойной сокращенный столбик с накидом
-  – тройной сокращенный столбик с накидом
-  – двойной сокращенный столбик с 4 накидами

Вывязывание первой петли

Сложной работой является обучение выполнению первой петли (объяснение):

1. Крючок вводим под нитку на левой руке.
2. Движением кисти правой руки делаем полный оборот крючка с нитью на себя.
3. Придерживая получившуюся петлю в основании большим и средним пальцами, вводим крючок под нить и протаскиваем в петлю.
4. Получившуюся петлю слегка затягиваем



Проверьте себя. Верны ли следующие утверждения?

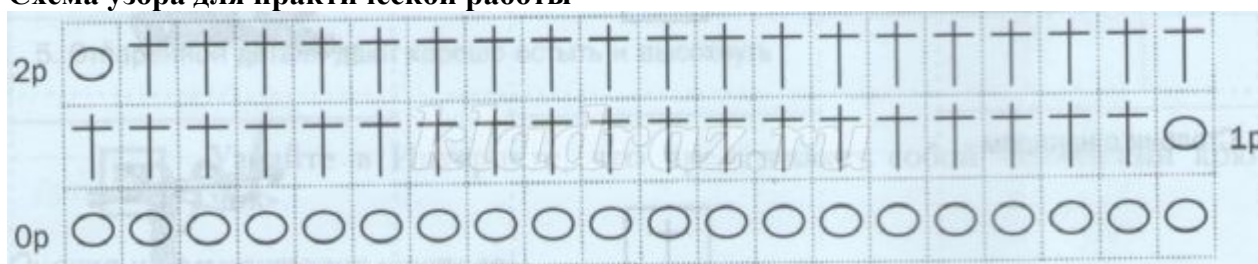
№	Утверждение	Да	Нет
1.	Крючок в руке можно держать как карандаш		
2.	Воздушная петля применяется в ажурном вязании		
3.	Соединительные столбики используют для соединения двух петель в вязании		
4.	При вязании столбиков без накида петель поворота является одна воздушная петля		
5.	Столбик с накидом в три раза выше столбика без накида		

Проверьте себя. Верны ли следующие утверждения?

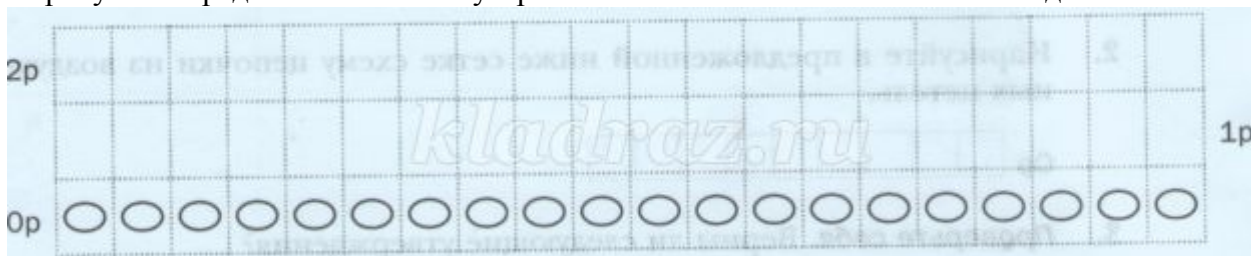
№	Утверждение	Да	Нет
1.	Полотно вяжут рядами, поворачивая работу		
2.	В начале каждого ряда выполняют три воздушные петли для поворота		
3.	Все виды петель можно вязать тремя способами: под обе нитки, под переднюю нитку и под заднюю нитку		
4.	После окончания работы последнюю петлю завязывают на узелок		
5.	Конец рабочей нитки с помощью иглы протягивают с изнаночной стороны в полотно		

Попробуй сам! Домашнее задание.

Схема узора для практической работы

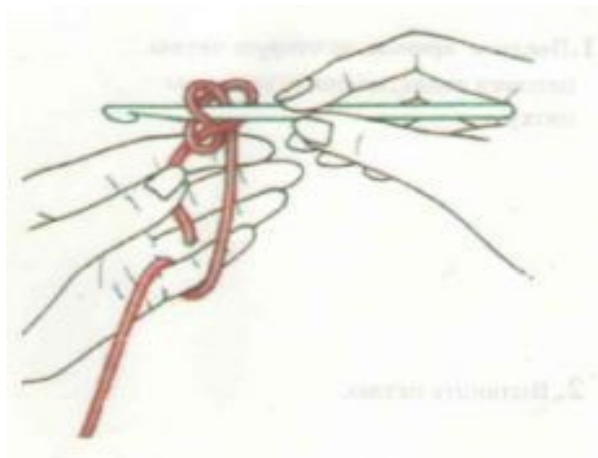


Нарисуйте в предложенной сетке узор вязания полотна из столбиков с накидом



Инструкционная карта № 1.

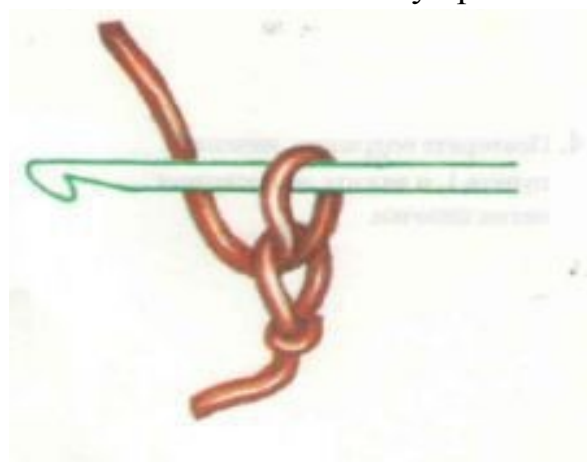
Воздушная петля.



1. Сложите нитку вдвое, введите в образовавшуюся петлю крючок и, подцепив нитку чуть повыше, вытяните ее вперед в место сгиба так, чтобы образовалась петелька.



2. Зажав полученную петельку между большим и указательным пальцами, подцепите крючком нитку, лежащую на указательном пальце (крючок заходит под нее), приподнимите ее и протяните крючком вперед по пальцу.



3. Захватите нитку крючком и протащите ее через петельку: так образуется первая петелька цепочки, или воздушная петля.

Задание: набери 50 воздушных петель.

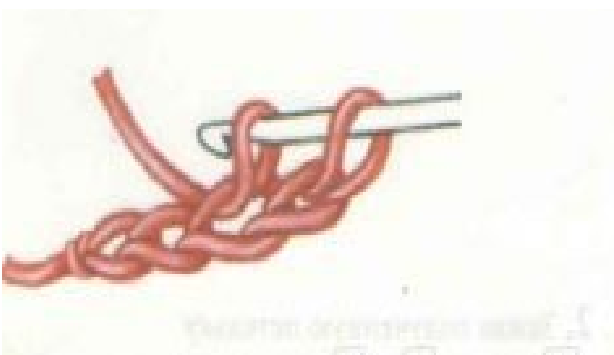
Инструкционная карта №2

Полустолбик без накида (п/ст. б/н.)

1. Введите крючок во вторую петлю цепочки слева, зацепите крючком нитку.

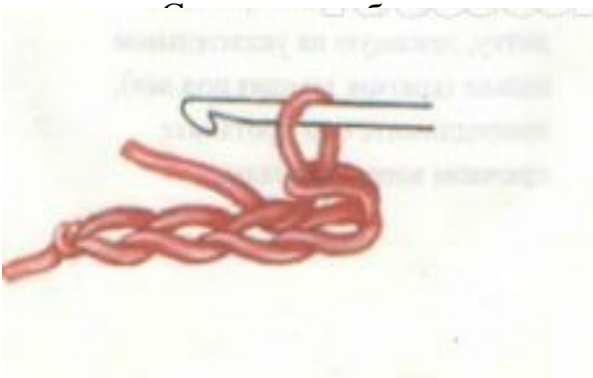


2. Вытяните петлю.

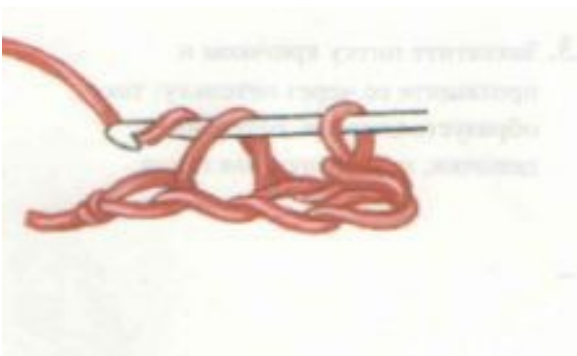


3. Свяжите столбик, пропустив вытянутую петлю через петлю цепочки и петельку крючка.

опустить вытянутую нитку через все пели, которые есть на крючке.



4. Повторите операцию, начиная с пункта 1, и вяжите до последней петли цепочки.



Задание: набери 10 воздушных петель и провяжи 3 ряда полустолбиками без накида.

Инструкционная карта №3

Столбик без накида (ст. б/н.)

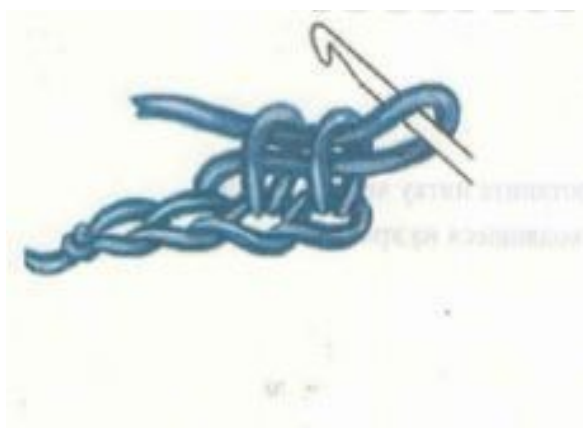
1. Введите крючок во вторую петлю цепочки слева, зацепите крючком нитку.



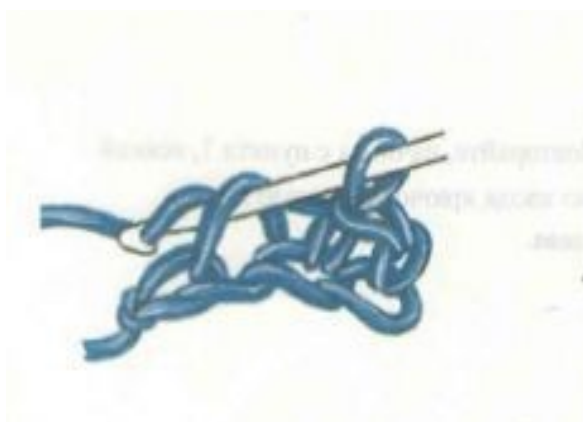
2. Вытяните петлю и снова захватите крючком нитку.



3. Свяжите столбик, то есть пропустите вытянутую петлю сразу через 2 петельки, находящиеся на крючке.



4. Повторяйте, начиная с пункта 1, всякий раз вводя крючок в первую петлю слева.



Задание: набери 10 воздушных петель и провяжи 3 ряда столбиками без накида.

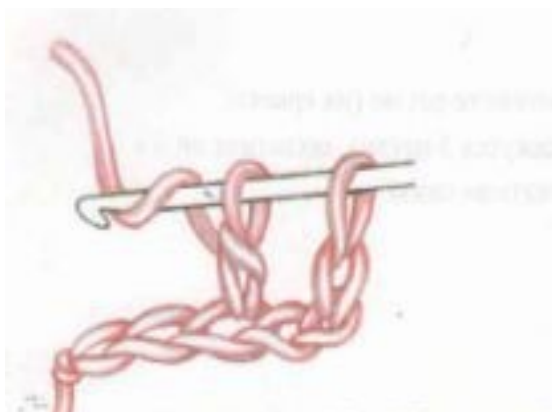
Инструкционная карта № 4

Столбик с накидом (ст. с н.)

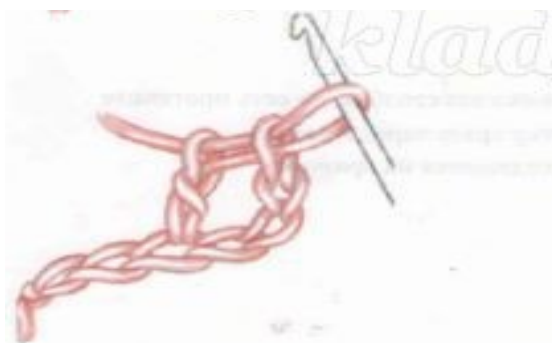
1. Введите крючок во вторую петлю цепочки слева, зацепите крючком нитку.



2. Вытяните петлю и снова захватите крючком нитку.



3. Свяжите столбик, то есть пропустите вытянутую петлю сразу через 2 петельки, находящиеся на крючке.



4. Повторяйте, начиная с пункта 1, всякий раз вводя крючок в первую петлю слева.



Задание: набери 10 воздушных петель и провяжи 3 ряда столбиками с накидом.

Инструкционная карта № 5

Полустолбик с накидом (п/ст. с н.)

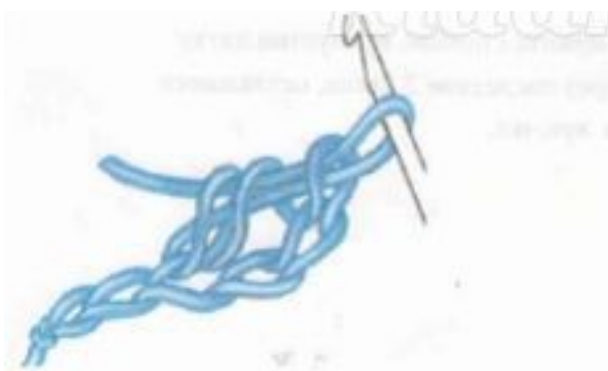
1. Введите крючок в первую петлю основания, то есть в третью по счету петлю от крючка, и захватите крючком нитку снизу.



2. Вытяните петлю (на крючке окажутся 3 петли), захватите нитку крючком снизу.



3. Провяжите столбик, то есть протяните нитку сразу через 3 петли, находящиеся на крючке.



4. Повторяйте пункты 1, 2 и 3, начиная каждый раз с первой петлю основания.



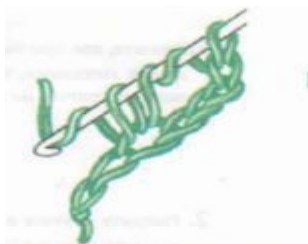
Задание: набери 10 воздушных петель и провяжи 3 ряда полустолбиками с накидом.

Инструкционная карта № 6

Столбик с двумя накидами (ст. с 2 н.)

1. Дважды обмотайте нитку вокруг крючка, захватывая ее сзади и выводя крючок вперед.

2. Введите крючок в первую петлю основания (пятую петлю от крючка) и вытяните петлю.



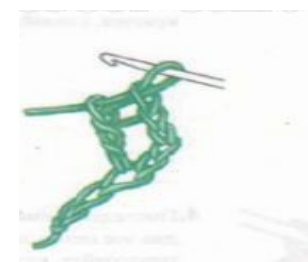
3. Захватите нитку, подведя крючок снизу, и протяните ее через две из находящихся на крючке петель. Затем снова захватите нитку, подведя крючок под нее.



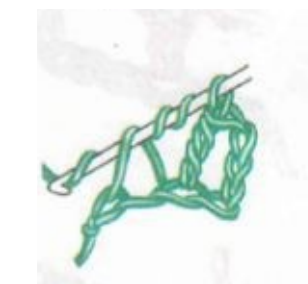
4. Протяните нитку через две из трех оставшихся на крючке петель, затем снова захватите нитку снизу.



5. Провяжите столбик (пропустите нитку через две оставшихся на крючке петли).



6. Повторяйте, начиная с пункта 1, всякий раз вводя крючок в первую петлю основания слева.











Задание: набери 10 воздушных петель и провяжи 3 ряда столбиками с двумя накидами.

Рассмотри рисунок и выполни предложенное задание

Задание:

1. Соедините стрелкой название петли и соответствующие ему условное обозначение и графическое изображение

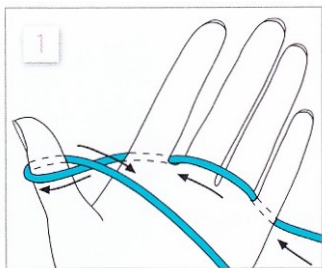
Название петли	Условное обозначение	Графическое изображение
Воздушная петля (цепочка)		
Соединительный столбик		
Столбик без накида		
Столбик с накидом		

Вязание спицами.

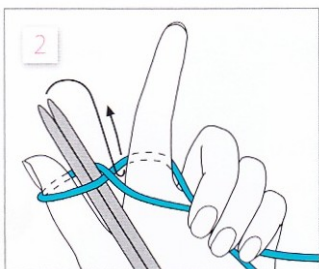
Инструкционная карта № 1.

Набор петель

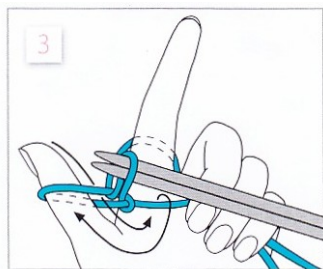
Пропустите конец нитки между мизинцем и безымянным пальцем по направлению с внешней стороны ладони к внутренней, затем между средним и указательным пальцами на внешнюю сторону ладони и далее с внешней стороны вокруг большого пальца.



Вставьте две спицы снизу в петлю вокруг большого пальца, Затем подденьте спицами петлю вокруг указательного пальца и проташите сквозь петлю большого пальца.



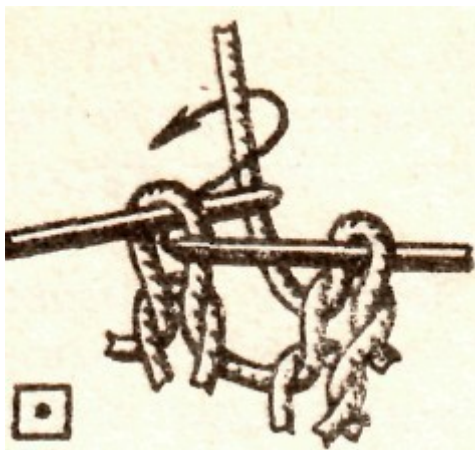
Освободите большой палец из петли, проведите его под верхней ниткой и затяните с помощью большого пальца петлю. Повторяйте 2-й и 3-й шаги, пока не наберете нужное количество петель. После набора всех петель выньте 2-ю спицу.



Задание: набери 30 петель.

Инструкционная карта № 2.

Лицевая петля



Конец правой спицы вводят в петлю на левой спице слева направо от себя, захватывают рабочую нитку за спицей и вытягивают петлю на себя.

В раппорте узора записывают: 1 лицевая.

Задание: набери 20 петель и провяжи 5 рядов лицевыми петлями.

Инструкционная карта № 3.

Изнаночная петля



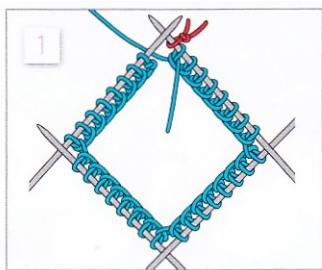
Нитку накидывают на левую спицу. Правую спицу вводят под рабочую нитку и в петлю справа налево, захватывают рабочую нитку перед спицей и вытягивают петлю от себя.

В раппорте узора записывают: 1 изнаночная.

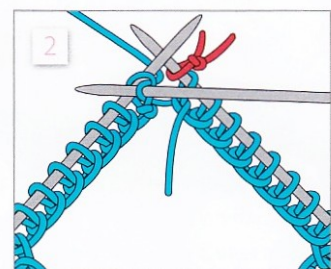
Задание: набери 20 петель и провяжи 5 рядов изнаночными петлями.

Инструкционная карта № 4.

Круговое вязание с комплектом спиц.



Наберите петли, как показано выше, распределите по 4 спицам, так чтобы они образовали квадрат, но чтобы петли при этом не перекручивались. Начало круга пометьте ниткой другого цвета.

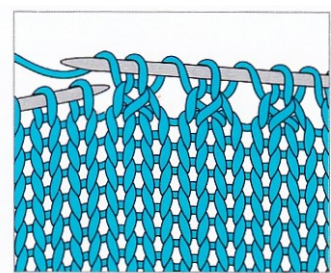


Пятой спицей подхватите 1-ю петлю из набора, нитку хорошо затяните, чтобы закончить круг без люфта. Затем провяжите остальные петли круга.

Задание: набери по 10 петель на каждую спицу и провяжи 5 рядов лицевыми петлями.

Инструкционная карта № 5.

Накид.

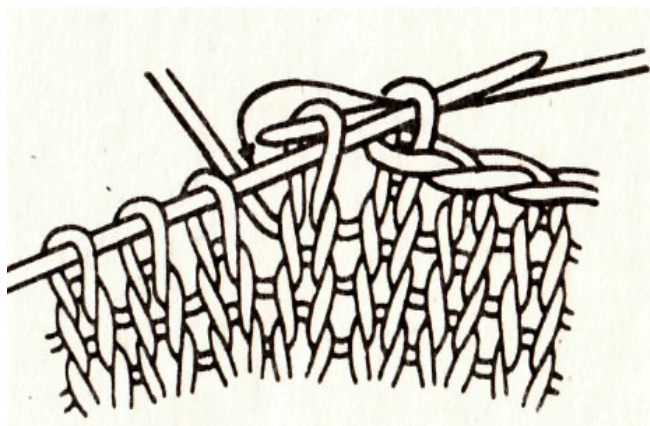


Положите нитку с фронтальной стороны на тыльную над правой спицей, Затем вяжите, как указано.

Задание: набери по 20 петель и провяжи 1 ряд: кромочная, *2петли лицевой вместе, накид*, повторять до конца ряда.

Инструкционная карта № 6.

Закрепление петель



После окончания вязания изделия или образца последний ряд открытых петель закрепляют.

Краевую первую петлю, как обычно, переснимают на правую спицу непровязанной. Следующую петлю вяжут лицевой, затем концом левой спицы оттягивают предыдущую петлю, а правой спицей протаскивают через лицевую. После этого оттянутую петлю сбрасывают и повторяют всё сначала до конца ряда. Нитку обрывают и продёргивают через последнюю петлю, тем самым закрепляя вязание.

Задание: набери по 20 петель и провяжи 5 рядов лицевыми петлями и закрой вязание.

Задания для самостоятельной работы.

Пинетки «Теплые гнездышки».



Размер: длина стопы — 9 см

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- Пряжа средней толщины из натуральной шерсти (100% шерсти, 120 м / 50 г), 50 г темно-зеленого цвета
- Чулочные спицы № 4

Платочное вязание рядами: лицевые и изнаночные ряды лицевыми петлями.

Круговая изнаночная гладь: постоянно вяжите изнаночные петли.

Изнаночная гладь рядами: лицевой ряд — лицевые петли, изнаночный ряд — изнаночные петли.

Круговая лицевая гладь: постоянно вяжите лицевые петли.

Лицевая гладь рядами: лицевой ряд — лицевые петли, изнаночный ряд — изнаночные петли.

Коса над 6 петлями: *1-2-й ряды:* лицевая гладь, *3-й ряд:* 6 петель влево косой (= 3 петли возьмите на 1 вспомогательную спицу перед работой, свяжите петли как лицевые, затем петли вспомогательной спицы провяжите как лицевые). *4—8-й ряды:* лицевая гладь. *1—8-й ряды:* вяжите 3 раза 24 ряда.

Резинка: 2 петли лицевые, 2 петли изнаночные.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

Платочным вязанием 20 петель и 48 рядов = 10×10 см

ВЫПОЛНЕНИЕ

Для вязания **подошвы** наберите 6 петель и вяжите 44 ряда платочным вязанием. При этом во 2-м и 4-м рядах с обеих сторон прибавьте по 1 петле, а в 41-м и 43-м рядах с обеих сторон убавьте по 1 петле.

Для **боковых кромок** сначала свяжите 6 имеющихся петель как лицевые, затем из подошвенной кромки, равномерно распределяя, возьмите следующие 50 петель = 56 петель. Нитку срежьте. Петли распределите на спицах таким образом, чтобы на мыске и задней стороне стопы оказалось по

10 петель, а по бокам — по 18 петель; круги начинайте 10 петлями мыска. Над всеми петлями вяжите 8 кругов следующим образом: 10 петель мыска лицевой гладью, остальные петли изнаночной гладью. Для **полотна носка** вяжите дальше только над 10 петлями мыска следующим образом: 2 петли изнаночной гладью, 6 петель коса, 2 петли изнаночной гладью. При этом в конце каждого лицевого ряда провязывайте последнюю петлю полотна носка вместе со следующей отложенной петлей как лицевую и в конце каждого изнаночного ряда последнюю петлю полотна носка со следующей оставленной петлей как лицевую скрещенную. После 24 рядов полотна носка останутся 22 отложенные петли и 10 петель полотна носка = 32 петли. Распределите петли каждые 8 петель по 4 спицам и для **отворота** свяжите 18 кругов резинкой. Затем закройте петли по мере их появления. Вторую пинетку вяжите так же.

Носочки

Бесшовное вязание носков производится по кругу на 5 коротких спицах. Обычно их начинают вязать с резинки, а продолжают чулочной вязкой, иногда добавляя жаккардовые узоры.

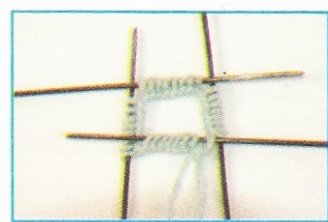


Прежде чем приступить к вязанию, сделайте приблизительный расчет петель. Для этого измерьте объем ноги у щиколотки и умножьте это число на 3. Если получится нечетное число, округлите его до четного в сторону увеличения. Хорошо, если число будет делиться на 4, так как петли распределяются на 4 спицы.

- Вязание носков начинайте с набора необходимого количества петель на две спицы, сложенные вместе.
- После этого разделите петли на равное количество, распределяя их на 4 спицы. Пятая спица является

рабочей.

- После того как все петли набраны, провяжите очень туго первый ряд резинкой 1 x 1 по внешней стороне круга. При этом кромочные петли в вязании отсутствуют.
- Когда ширина резинки достигнет примерно 4 см, переходите на чулочную вязку и вяжите без изменений около 5—7 см (часть носка до щиколотки). Далее следует вывязывание пятки.



СЕКРЕТЫ

Чтобы пятка носка была прочнее, присоедините капроновую нить.

- Для этого петли разделите на две равные части и продолжайте вязание на 3-й и 4-й спицах (петли 1-й и 2-й спицы в образовании пятки не участвуют), переводя все петли на рабочую спицу. После этого из рабочих петель вяжите гладью прямое полотно. Высота его определяется количеством кромочных петель: оно должно равняться числу петель на одной спице.
- Теперь приступайте к убавлению петель внутри полотна, для этого количество петель разделите на 3. Если число не делится целиком, то остаток прибавьте к средней части.
- Начинайте убавление с изнаночного ряда. Для этого провяжите первую часть петель, затем петли из средней части, кроме последней. Эту петлю и первую петлю второй боковой части провяжите вместе изнаночной.
- Затем поверните вязание, не провязывая оставшиеся петли. На лицевой стороне полотна провяжите все петли средней части, кроме последней. Ее провяжите лицевой вместе с соседней петлей первой части. Поверните вязание. Чередуйте убавление на лицевой и изнаночной стороне, пока на спице не останутся петли со средней части. Закончите лицевым рядом.
- Наберите с двух сторон из кромочных петель дополнительные петли 3-й и 4-й спицами. В работе задействованы все 4 спицы. Однако на 3-й и 4-й спицах должно находиться больше петель, чтобы носок не стягивал подъем ноги.
- И далее вяжите носок по кругу чулочной вязкой, одновременно убавляя петли с 3-й и 4-й спицы, провязывая их вместе, по 2 через каждые 2 ряда.
- Когда на спицах останется первоначальное количество петель, прекратите убавление и вяжите носки до конца мизинца. Затем начинайте вывязание мыска. Для этого первые две петли в начале каждой спицы провязывайте вместе лицевой.
- Продолжайте вязание, пока на каждой спице не останется по 1 петле.
- Закройте эти петли с помощью крючка, протягивая через них оборванную рабочую нить.
- Конец нити с помощью крючка вытяните наизнанку и закрепите

«Сапожки»



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа «Пехорка» хлопок натуральный в два сложения (100гр/425м), спицы №3.

Подошва – платочная вязка. Четные ряды получаются на лицевой стороне. Для расширения подошвы делаем по 8 прибавок в каждом нечетном ряду (3,5,7,9,11). В четных рядах все петли провязать лицевыми. Для подошвы накиды перекручиваем, чтобы не было дырочек.

1 р: набрать 20 петель

2 р: все лицевые

3р: кромочная, накид, 1 лиц., накид, 6 лиц., нак., 1 лиц., нак., 2 лиц., нак., 1 лиц., нак., 6 лиц., нак., 1 лиц., накид, кромочная. (28 петель)

4, 6, 8, 10, 12 ряды – все лицевыми.

5р: кромочная, нак., 1 лиц., нак., 10 лиц, нак., 1 лиц., нак., 2 лиц., нак., 1 лиц., нак., 10 лиц., нак., 1 лиц., накид, кромочная. (36 петель)

7р: кромочная, нак., 1 лиц., нак., 14 лиц, нак., 1 лиц., нак., 2 лиц., нак., 1 лиц., нак., 14 лиц., нак., 1 лиц., накид, кромочная. (44 петли)

9р: кромочная, нак., 1 лиц., нак., 18 лиц, нак., 1 лиц., нак., 2 лиц., нак., 1 лиц., нак., 18 лиц., нак., 1 лиц., накид, кромочная. (52 петли)

11р: кромочная, нак., 1 лиц., нак., 22 лиц, нак., 1 лиц., нак., 2 лиц., нак., 1 лиц., нак., 22 лиц., нак., 1 лиц., накид, кромочная. (60 петель)

13р: лицевые без прибавок

14р: все лицевые

15р: все изнаночные

16, 17, 18 ряды – все лицевые

19 р: изнаночные

20, 21, 22 ряды – все лицевые

23 р: изнаночные

24р: кромочная, 8 лиц., нак., 3 вместе лиц. (средняя сверху), нак., 8 лиц., 2 вместе повторять 10 раз (это убавка для мыска), 8 лиц., нак., 3 вместе лиц. (средняя сверху), нак., 8 лиц., кромочная.

25, 26 ряды – лицевые

27р: изнаночные

28 р: кр., (2 вместе лиц.) – 3 раза, (1 лиц., нак.)- 6 раз, (2 вместе лиц.) – 12 раз, (нак., 1 лиц.) – 6 раз, (2 вместе лиц.) – 3 раза, кр.

29,30 ряды – лицевые

31 р: изнаночные

32 р: кр., (2 вместе лиц.) – 3 раза, (1 лиц., нак.)- 6 раз, 1 лиц., (2 вместе лиц.) – 8 раз, 1 лиц., (нак., 1 лиц.) – 6 раз, (2 вместе лиц.) – 3 раза, кр.

33,34 ряды – лицевые

35 р: изнаночные

36 р: кр., (2 вместе лиц.) – 3 раза, (1 лиц., нак.)- 6 раз, (2 вместе лиц.) – 8 раз, (нак., 1 лиц.) – 6 раз, (2 вместе лиц.) – 3 раза, кр.

37,38 ряды – лицевые

39 р: изнаночные

40 р: кр., (2 вместе лиц.) – 3 раза, 1 лиц., (нак., 1 лиц.) - 6 раз, (2 вместе лиц.) – 6 раз, 1 лиц., (нак., 1 лиц.)– 6 раз, (2 вместе лиц.) – 3 раза, кр.

41,42 ряды – лицевые

43 р: изнаночные

44 р: кр., (2 вместе лиц.) – 3 раза, нак., (1 лиц., нак.) - 7 раз, (2 вместе лиц.) – 6 раз, нак., (1 лиц., нак.) - 7 раз, (2 вместе лиц.) – 3 раза, кр.

45,46 ряды – лицевые

47 р: изнаночные

48 р: кр., (2 вместе лиц.) – 3 раза, 1 лиц., (нак., 1 лиц.) - 8 раз, (2 вместе лиц.) – 6 раз, 1 лиц., (нак., 1 лиц.)– 8 раз, (2 вместе лиц.) – 3 раза, кр.

49,50 ряды – лицевые

51 р: изнаночные

52 р: кр., (2 вместе лиц.) – 4 раза, нак., (1 лиц., нак.)- 7 раз, (2 вместе лиц.) – 8 раз, нак., (1 лиц., нак.)- 7 раз, (2 вместе лиц.) – 4 раза, кр.

53,54 ряды – лицевые

55 р: изнаночные

56 р: изнаночные

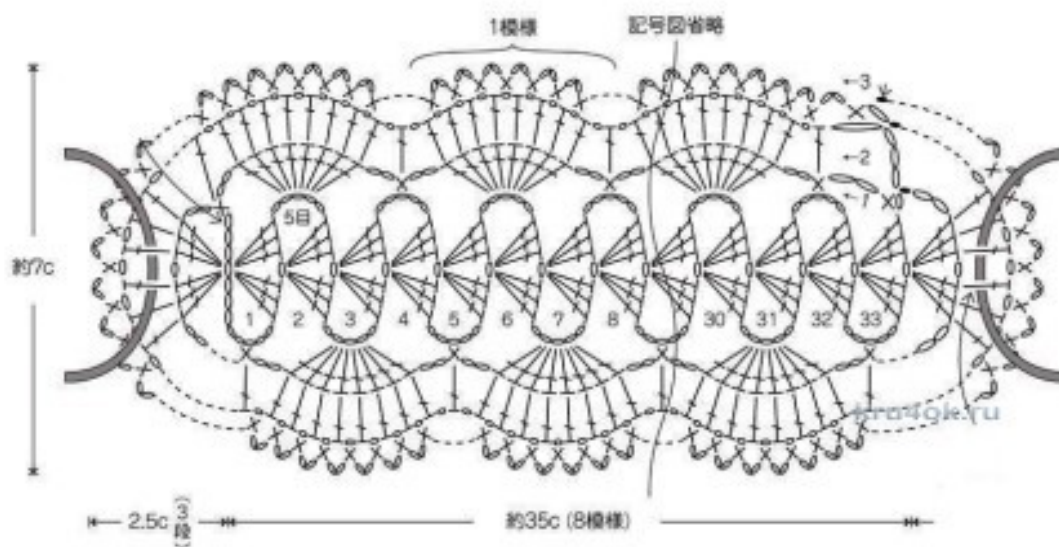
57 р: все петли закрыть.

Повязка на голову.

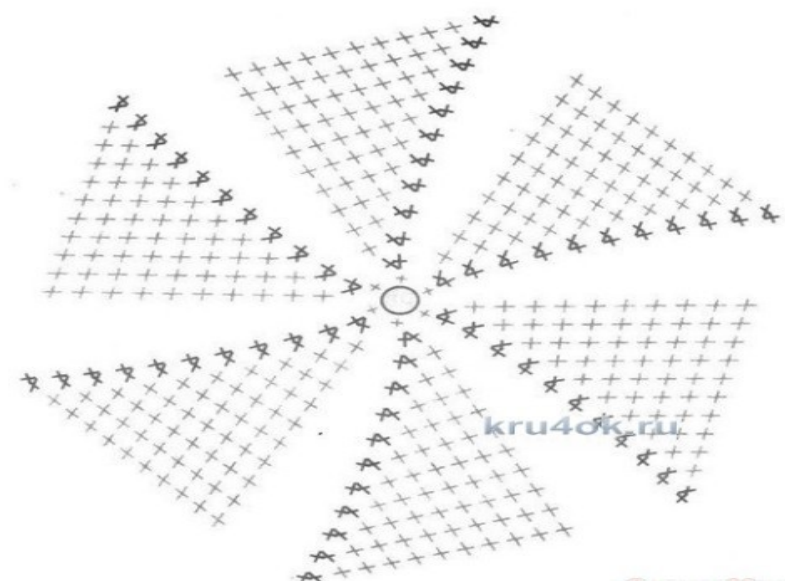


Размер на 1-2 года. Повязка связана из белых х/б нитей «Романа», крючком № 0,6 и из нитей «Махи» крючком № 0,75.

Вязать по схеме.



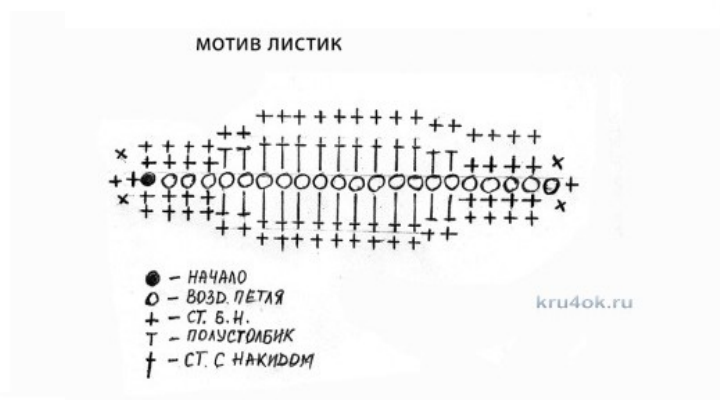
Вяжем шестигранный мотив по схеме



По схемам вяжем 3 листика и 16 маргариток.



Схема маргаритки



Выкладываем на шестигранный мотив листики и маргаритки, закрепляя иголкой и нитями в тон. В серединку каждой маргаритки добавляем по бусинке. Заполненный мотив пришиваем к повязке.



Детская панамка



Размер: окружность головы 52 см.

Потребуется:

- 100 г розовой пряжи (70% хлопок, 30% вискоза, 350 м /100 г),
- около 1 м узкой атласной ленты,
- крючок № 2.

Основной узор: схема 17-1, вяжется от центра по кругу. На схеме указаны круговые ряды.

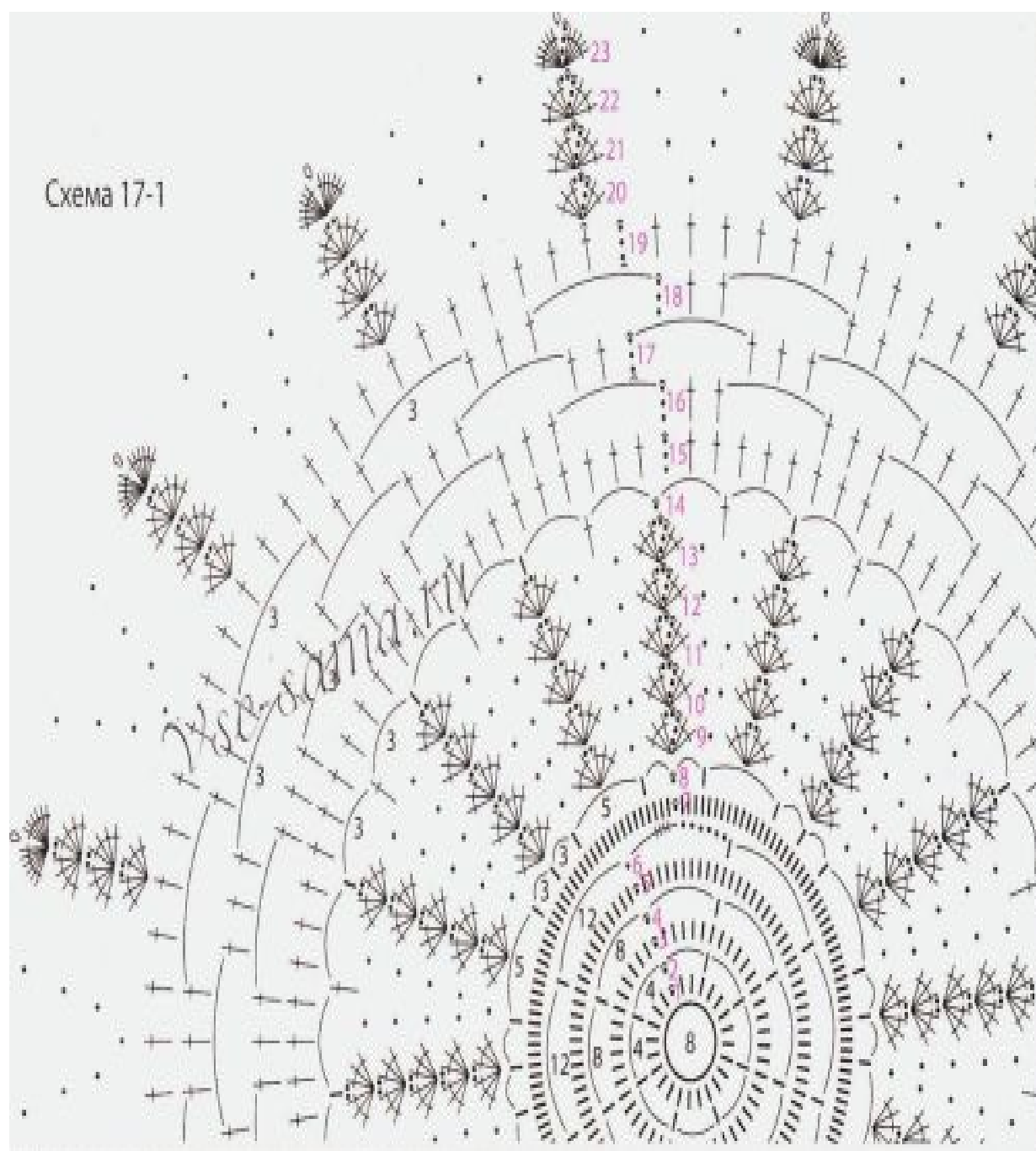
Описание вязания панамки

Начинаете вязать с макушки по кругу и без шва. Вяжете по схеме 17-1 сверху вниз. Каждый ряд замыкаете с. с. и вывязываете необходимое количество в. п. для подъема на новый ряд. Линия подъема указана на схеме.

С 1-го по 10-й ряды - дно шапочки. На схеме указано расширение. С 11-го по 19-й ряды вяжутся ровно - тулья шапочки. Последние ряды (с 20-го по 23-й ряды) вяжутся с расширением (прибавление петель указано на схеме). Это небольшие поля шапочки.

По линии перехода от тульи к полям в просветы узора протяните ленту для стягивания на нужный размер.

Схема для вязания панамки:



Белый ажурный берет крючком



Обхват головы - 52 см

Вам потребуется: пряжа «Бегония» (100% мерсеризованный хлопок, 169 м/50 г) - 100 г белого цвета, крючок №1,5.

Начните вязать по схеме.

Провязав «ананасы» по схеме, перейдите к филейной сетке, выполните убавки. Затем свяжите последний ряд схемы несколько раз, в зависимости от того, какой ширины околышек берета вы хотите получить (на данной модели это 6 раз).

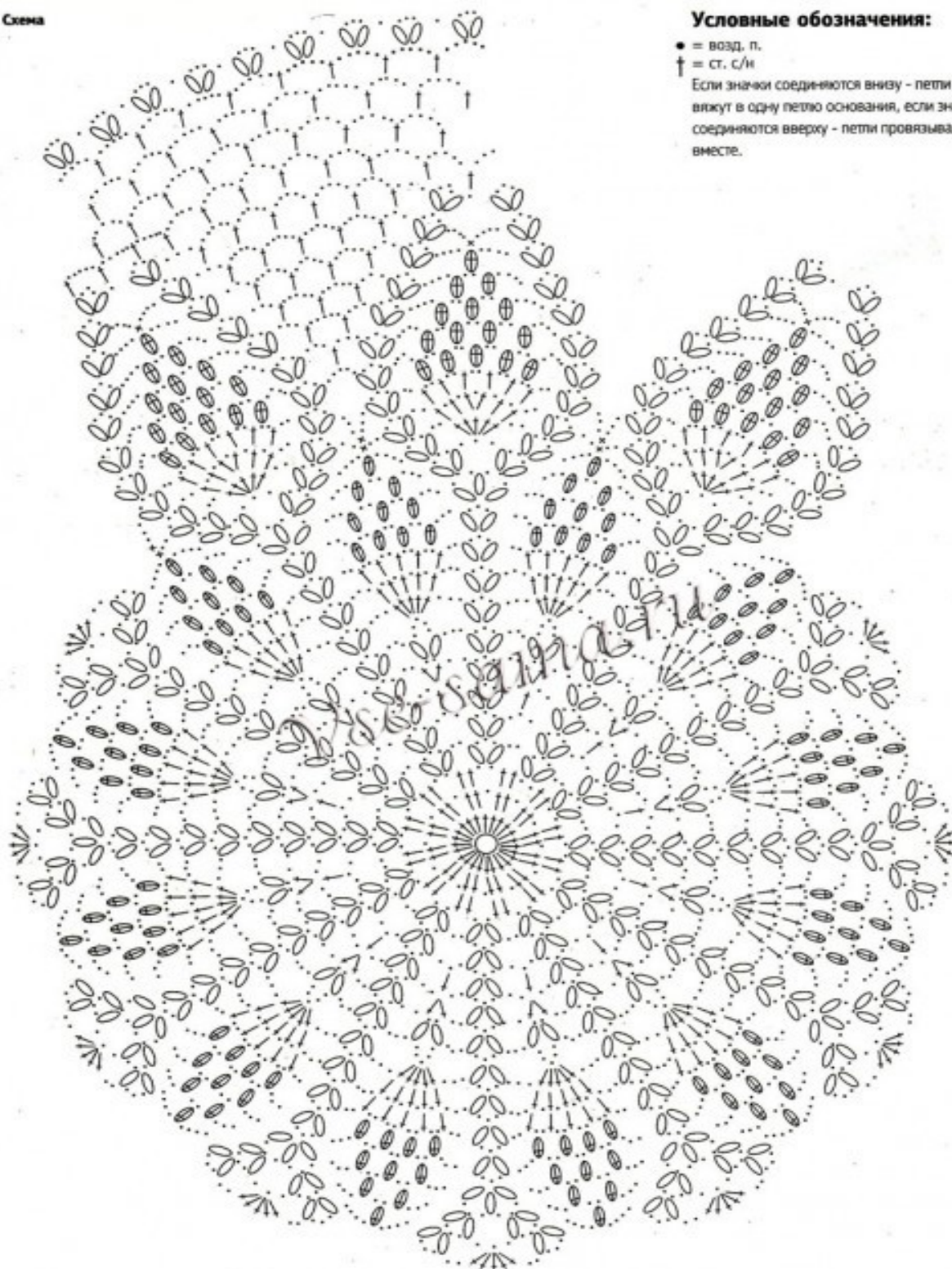
Схема

Условные обозначения:

• = возд. п.

↑ = ст. с/н

Если значки соединяются внизу - петли вяжут в одну петлю основания, если значки соединяются сверху - петли провязывают вместе.



Комбинезон и джемпер для малыша



Возраст: 1-3 месяца

Вам потребуется: 150г акриловой пряжи средней толщины аквамаринового цвета, 4 маленькие и 4 средние пуговицы в тон. Спицы №3,5 и 4.

Узоры **Изнаночная платочная вязка** (изн. плат, вязка): все петли изн.
Фантазийный узор (крат. 6 + 5) 1 - й ряд: все лиц. 2 - й и все четные ряды: все изн. 3 - й ряд: 4 лиц., *1 накид, 3 лиц. и накинуть на них накид, 3 лиц., повт. от * до конца ряда и закончить 4 лиц. 5 - й ряд: 1 лиц., *1 накид, 3 лиц. и накинуть на них накид, 3 лиц., повторять от * до конца ряда и закончить 1 лиц. Повторять с 3-го по 6-й ряды.

Плотность вязания 10 x 10 см = 23 петли x 26 рядов

Описание работы

Комбинезон Задняя деталь Для каждой штанины на спицы №3,5 набрать по 23 петли и связать 4 ряда изн. платочной вязкой. Объединить петли обеих штанин, набрав между ними 7 петель = 53 петли и продолжить вязание спицами №4 фантазийным узором. На высоте 17 см от начала продолжить вязание спицами №3,5 изн. платочной вязкой. Через 2 см закрыть для пройм с обеих сторон по 6 петель и затем убавить в каждом 2-м ряду 6 раз по 1 п.етле = 29 петель, провязывая по 2 петли вместе изн. Через 7 см от начала пройм закрыть для выреза горловины центральные 15 петель, продолжить вязание 7 петель каждой бретели на протяжении еще 7 см и закрыть петли. Общая высота 33 см.

Передняя деталь. Вязать, как заднюю деталь.

Сборка. Выполнить швы. На каждой бретели передней детали выполнить по 2 отверстия для пуговиц (обметать 1 п.) и на бретелях спинки пришить по 2 маленькие пуговицы. Выполнить крученный шнур и продеть его по линии перехода узоров. Готовое изделие увлажнить и дать ему высохнуть.

Джемпер Правая полочка спинки На спицы №3,5 набрать 29 петель и связать 4 ряда изн. платочной вязкой. Продолжить вязание спицами №4 фантазийным узором, выполняя последние 4 п.етли изн. платочной вязкой в качестве планки застежки. На высоте 17 см закрыть для проймы со стороны бокового шва 3 п.етли и вязать прямо. На общей высоте 26 см закрыть 14 петель для плеча и снять на вспомогательную спицу 12 петель для горловины.

Левая полочка спинки Вязать симметрично правой полочке спинки.

Перед На спицы №3,5 набрать 53 петли и связать 4 ряда изн. платочной вязкой. Продолжить вязание спицами №4 фантазийным узором. На высоте 17 см закрыть для пройм с обеих сторон по 3 петли = 47 петель и вязать прямо. Через 5 см от начала пройм закрыть для выреза горловины центральные 9 петель, по обе стороны от них в каждом 2-м ряду 3 петли и 2 петли. На общей высоте 26 см закрыть по 14 петель для каждого плеча и закончить вязание.

Рукава На спицы №3,5 набрать 38 петель и связать 4 ряда изн. платочной вязкой. Продолжить вязание спицами №4 фантазийным узором, прибавляя с обеих сторон в каждом 10-м ряду 2 раза по 1 петле = 42 петли. На общей высоте 17 см закрыть все петли и закончить вязание.

Сборка Выполнить швы и вшить рукава в проймы. По краю выреза горловины на спицы №3,5 поднять 64 петли, включая петли со вспомогательной спицы, связать 4 ряда изн. платочной вязкой и закрыть все петли. На планке застежки одной из полочек спинки выполнить 4 отверстия для пуговиц (обметать 1 п.): первое и последнее - около 1 см от каждого края, остальные равномерно распределить. Пришить пуговицы. Изделие увлажнить и дать ему высохнуть.

Правила безопасности труда:

с крючком:

Крючки должны быть хорошо отшлифованы;

Нельзя делать резких движений рукой с крючком в направлении рядом сидящего человека;

Нельзя пользоваться ржавыми иглами и булавками. Хранить иглы и булавки следует в коробочке с крышкой;

Ножницы должны лежать с сомкнутыми лезвиями, передавать их следует кольцами вперед;

Влажно-тепловую обработку изделий проводить на гладильной доске или специально оборудованном столе исправным утюгом

Со спицами:

Рабочее место должно быть хорошо освещено

Сидеть надо прямо, касаясь корпусом спинки стула

Концы спиц должны быть безопасными, иметь ограничения

Перед началом и после окончания работы следует мыть руки, чтобы нить и вязаное полотно оставались всегда чистыми, а на руках не оставалось мелких частиц пряжи.

По окончании работы все инструменты убирать в рабочую коробку

Спицы переносить в защитном футляре

Физкультура для рукодельниц.

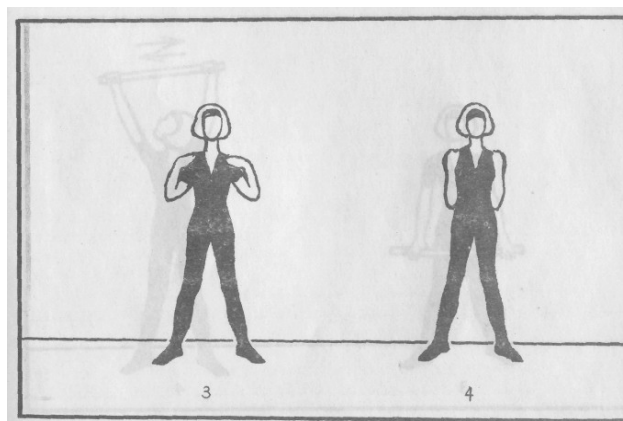
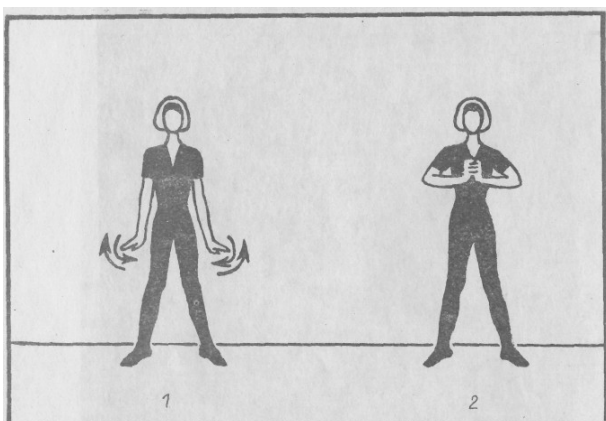
Приступая к вязанию важно правильно выбрать рабочее место

- Стул или кресло должно быть с твердым или мягким сиденьем и прямой спинкой.
- Свет должен падать слева, сверху и чуть сзади.
- Сидеть при вязании нужно так: нижний край лопаток упирается в спинку стула, а поясница чуть отходит от нее.

- Ноги ставятся на пол по возможности параллельно друг другу, колени слегка приподняты над сиденьем (если стул или кресло слишком высокие рекомендуется подложить под ноги скамеечку), локти прижаты к туловищу. Плечи расправлены, в движении находятся в основном кисти рук.

Поработав около часа, сделайте несколько упражнений в течение 7-8 мин.

- Руки опустить и вращать кистями рук в одну и другую сторону несколько раз, а затем встряхнуть руками. Упражнение повторять 4-5 раз в течение 0,5 – 1 мин. (рис. 1)
- Руки согнуть в локтях, пальцы в замке на уровне груди. Очень быстро сгибать и разгибать руки в запястьях, затем свободно уронить их и несколько раз встряхнуть. Повторить 3 – 4 раза в течении 0,5 мин. (рис. 2)
- Сжать кулаки опущенных рук, энергично согнуть руки в локтях и прижать кулаки к плечам; расслабленно опустить руки и встряхнуть. Повторять 4 – 5 раз в течение 0,5 мин. (рис. 3)
- Локти прижать к туловищу, поочередно сгибать руки в локтях и расслабленными кистями ударять себя по плечам, затем уронить руки и несколько раз встряхнуть. Повторять 12 – 15 раз в течение 1 мин. (рис. 4)



Общую усталость снимают **упражнения с палкой**. Для лиц ниже 168 см длина палки 1м 10см, для более высоких – 1м 20 см

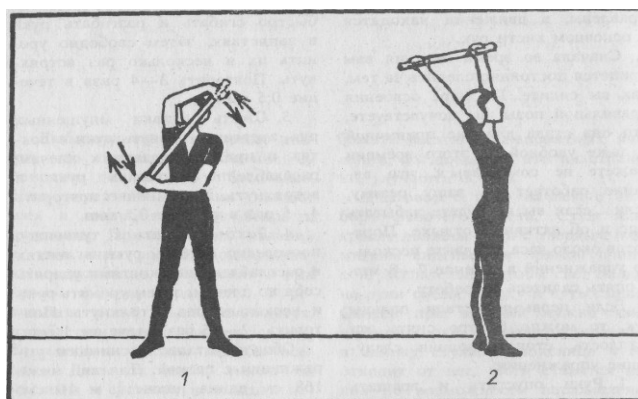
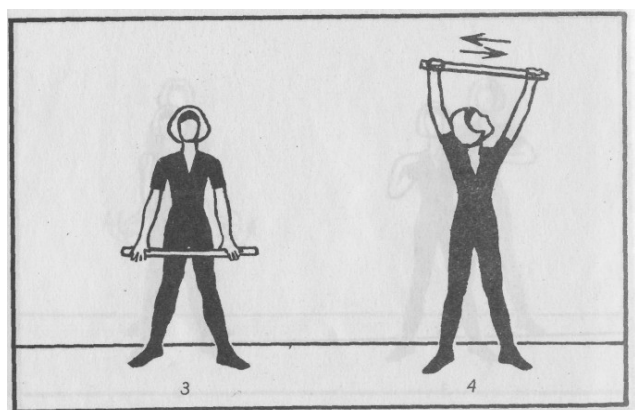
Упражнение 1. Встать, руки вытянуть вперед и, удерживая палку на ширине плеч, как бы вертеть руль автомобиля. Сделать 8 – 12 кругов за 1 мин. Это упражнение снимает застойные явления в мышцах и суставах верхнего плечевого пояса, улучшает кровообращение, расслабляет мышцы рук (рис.1).

Упражнение 2. Продолжая стоять, заложить палку за голову, стараясь опустить ее как можно ниже за спиной, максимально прогибая спину. Повторять 3 – 5 раз в течение 1 мин. Это упражнение снимает напряжение в шейно – грудном отделе и плечевых суставах, улучшает осанку (рис. 2).

Упражнение 3. Исходное положение то же. Подбрасывать и тут же ловить палку на лету: сначала двумя руками. А затем попеременно каждой рукой. Выполнить 12 – 15 бросков в течение 0,5 мин. (рис. 3).

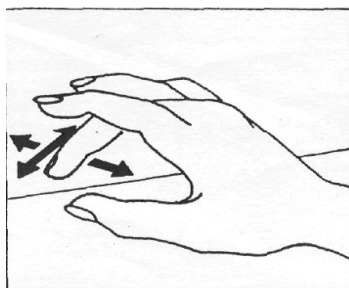
Такие движения переключают внимание от вязания на движущийся объект, дают своеобразную разгрузку коре головного мозга и хорошо расслабляют мышцы рук.

Упражнение 4. В положении стоя поставить ноги шире плеч. Взять палку за концы, отвести назад и вытянуть руки вверх, смотреть на палку, затем перемещать палку максимально вправо – влево с одновременным поворотом головы за палкой и, обращенным к ней лицом. Сделать 5 – 6 пар перемещений за 0,5 – 1 мин. (рис. 4). Это упражнение снимает утомление в области шеи, стимулирует крово- и лимфообращение головного мозга.

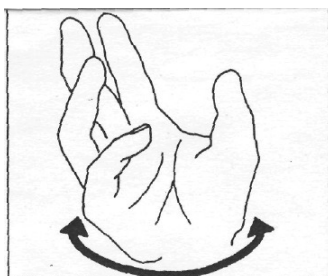


Гимнастика для рук

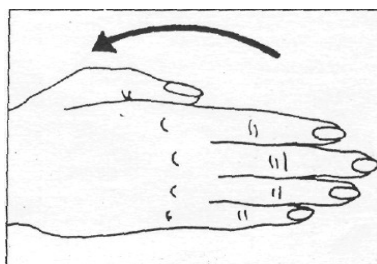
1. Поиграйте несколько секунд пальцами обеих рук на спинке стула, как на клавиатуре фортепиано.



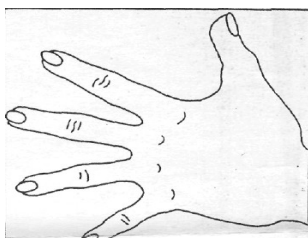
2. Поднимите руки вверх и потянитесь. Теперь обеими руками выкручивайте лампочку (воображаемую) из патрона. Вы почувствовали, как мышцы в области плеч расслабились?



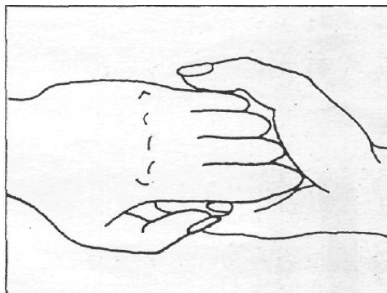
3. Согните руки в локтях, ладони прижмите друг к другу. Теперь приподнимите руки вверх, т.е. кончиками пальцев к туловищу. Затем опустите их вниз, в направлении от туловища. Держа руки в таком же положении, широко разведите и снова сомкните пальцы.



4. Разведите поочередно отдельные пальцы или группу пальцев и снова смыкайте их.



5. Согните руки в локтях и сцепите пальцы в замок, с силой потяните руки в противоположную сторону.






Если Вы собираетесь провести за рукоделием много времени, направьте сильную лампу на затылок, он согреется, кровоснабжение мускул улучшится, и они не будут болеть.

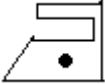
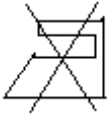









Уход за вязаными изделиями.

Символы ухода за изделиями

- ◆ Изделия из трикотажа имеют опрятный вид и служат дольше, если за ними правильно и вовремя ухаживать. Введен язык **знаков** (символов), указывающих наилучшие способы ухода за изделием:

	стирка
	отбеливание
	глажение
	химчистка
	сушка

	данный вид обработки запрещен
	соблюдать особую осторожность
	стирать при температуре до 60° С
	стирать только вручную
	стирка запрещена
	можно пользоваться любым отбеливателем
	можно отбеливать средствами, содержащими хлор
	отбеливание средствами, содержащими хлор, запрещено
	отбеливание запрещено
	можно утюжить при температуре выше 160° С (на регуляторе утюга – «хлопок»)
	можно утюжить при температуре до 160° С (на регуляторе утюга – «шерсть»)

	можно утюжить при температуре до 120° С (на регуляторе утюга – «капрон»)
	утюжка запрещена
	можно чистить всеми органическими растворителями
	химчистка запрещена
	можно чистить тетрахлорэтиленом, бензином с обычным процессом обработки
	можно чистить с предосторожностью тетрахлорэтиленом, бензином с ограниченным добавлением воды
	можно чистить только бензином
	можно чистить (с предосторожностью) только бензином с применением обычных процессов обработки, с ограниченным добавлением воды
	можно сушить в барабанной сушилке (тумблере)
	можно сушить только в подвешенном состоянии
	можно сушить только разложенным на плоской поверхности

Стирка и сушка

- ◆ Вязаные изделия стирают в ручную при температуре не выше 30 градусов, их нельзя сильно тереть, скручивать, мять. От этого они «салятся», теряют свою первоначальную форму.
- ◆ Стирать вязаные изделия на машине нужно на специальной программе «ручная стирка», уменьшив число оборотов.
- ◆ Чтобы вязаные изделия не полиняли, добавляют в воду немного соли.
- ◆ Готовое изделие после стирки нельзя вешать, его необходимо разложить на махровую ткань для высыхания.

Влажно-тепловая обработка

- ◆ Трикотажное полотно утюжат на мягкой подстилке, через хлопчатобумажную ткань по направлению вязки, слегка нажимая утюгом.
- ◆ После утюжки может остаться блеск на швах. Снять его можно паром. Для этого горячий утюг оборачиваем мокрой тканью и водим над блестящим участком, не прикасаясь к нему. Этим же способом можно снять блеск и от длительной носки изделия.
- ◆ Буклированные изделия и объемные резинки после глажения теряют фактуру, поэтому их тоже желательно обрабатывать паром.
- ◆ Чтобы на лицевой стороне тонкого трикотажа не были видны следы от швов, нужно при утюжке подкладывать под них несколько слоев бумаги.

Хранение

- ◆ Перед тем как убрать сезонные вещи на хранение, следует вычистить их, так как шерсть, загрязненная потом и жиром, привлекает моль.
- ◆ Вязаные вещи хранят в сложенном виде на полке в шкафу. Не рекомендуется вешать вязаные изделия на плечики! Убирая вещи на длительный срок, предварительно необходимо выстирать, хорошо высушить и использовать специальные средства против моли.
- ◆ Кусочки ваты, смоченные эфирным, лавандовым маслом или ментолом, имеют приятный запах и защищают от моли. Моль отпугивают и другие запахи: герани, сухих корок апельсина, сухой полыни, ореховых и табачных листьев, цветов и листьев жасмина.
- ◆ Уничтожить моль можно **химчисткой, ультрафиолетовым излучением солнца, вымораживанием.**