

Методические рекомендации о создании условий для соблюдения оптимальной зрительной нагрузки, обеспечения двигательной активности, продолжительности перерывов между занятиями

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Настоящие методические рекомендации (далее – Рекомендации) разработано с целью оказания помощи при создании условий для соблюдения оптимальной зрительной нагрузки, обеспечения двигательной активности, продолжительности перерывов между занятиями в период временного перехода реализации образовательных программ с использованием элементов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Государственном автономном профессиональном образовательном учреждении Пензенской области «Пензенский колледж архитектуры и строительства» (далее – Колледж)

1.2. Нормативной базой для настоящих Рекомендаций являются следующие документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03. 2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации »
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные

программы среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 02.04.2020 № ГД-121/05 «О направлении методических рекомендаций по организации образовательного процесса на выпускных курсах в образовательных организациях, реализующих программы среднего профессионального образования, в условиях усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий»

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 08.04.2020 № ГД-161/04 «Об организации образовательного процесса»

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 г. № 118 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работ. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03»

- Федеральные государственные образовательные стандарты

- Устав Колледжа

- Локальные акты Колледжа

2. ПОРЯДОК СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОБЛЮДЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ, ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПЕРЕРЫВОВ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ

2.1 Дистанционные образовательные технологии не возможны без использования электронных устройств. Поэтому при их организации необходимо учитывать все потенциально влияющие негативные факторы: зрительную нагрузку, статическое утомление, умственное утомление. Важно включить в их структуру мероприятия по профилактике негативного влияния взаимодействия с электронными устройствами на организм обучающегося.

2.2 Согласно п.2.4 Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 08.04.2020 № ГД-161/04 «Об организации образовательного процесса» возможно предусмотреть сокращение времени учебных занятий.

2.3 Длительность работы студентов с непрерывным использованием персональных электронно-вычислительных машин (далее – ПЭВМ) и видеодисплейных терминалов (далее – ВДТ) не должна превышать трех академических часов при условии соблюдения профилактических мероприятий: упражнения для глаз, физкультминутка и физкультпауза (Приложение 1).

2.4 После каждого академического часа занятий с ПЭВМ рекомендуется устраивать перерывы (не менее десяти минут) с обязательным выходом из помещения и организацией сквозного проветривания.

2.5 Для предупреждения развития переутомления при работе на ВДТ или ПЭВМ необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий (Приложение 1)

- проводить упражнения для глаз через каждые 20 - 25 мин работы на ВДТ или ПЭВМ, а при появлении зрительного дискомфорта, выражающегося в быстром развитии усталости глаз, рези, мелькании точек перед глазами и т.п., упражнения для глаз проводятся раньше указанного времени;

- для снятия локального утомления должны осуществляться физкультурные минутки;
- для снятия общего утомления, улучшения функционального состояния нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной систем, а также для мышц плечевого пояса, рук, спины, шеи и ног, следует проводить физкультпаузы.

2.6 Комплексы упражнений рекомендуется менять через 2 - 3 недели.

2.7 Педагогическим работникам при проведении онлайн-занятий рекомендуется проводить не более трех академических часов (при общей нагрузке обучающегося 6 академических часов) в день. Для корректного составления расписания график онлайн-занятий на следующую неделю преподаватели предоставляют в конце текущей рабочей недели (см. Методические рекомендации о расписании учебных занятий). Таким образом, будет обеспечены щадящий режим работы с компьютером, двигательная активность и уменьшена зрительная нагрузка.

2.8 Общая продолжительность внеучебной работы с использованием ВДТ и ПЭВМ не должна превышать 2 часов в неделю, а непосредственные работы на ВДТ и ПЭВМ - не более одного часа при соблюдении режима работы и профилактических мероприятий как при проведении учебных занятий.

2.9 Классным руководителям следует проинформировать законных представителей обучающихся о необходимости чередования видов учебной деятельности, режиме труда и отдыха, а также о комплексе профилактических мероприятий.

3. ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗРЕНИЯ И УМЕНЬШЕНИЮ СИМПТОМОВ УТОМЛЕНИЯ У РАБОТАЮЩИХ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. правильно установить дисплей на рабочем месте;
2. отрегулировать общее и местное освещение в комнате;
3. подобрать оптимальную яркость и контрастность, в том числе цветовую;

4. проверить зрение у офтальмолога и при необходимости подобрать очки;
5. соблюдать режим работы с компьютером, своевременно делать перерывы;
6. во время перерывов не выполнять никакой зрительной работы, а делать общие и глазные упражнения;
7. чередовать работу с компьютером и другие виды работ;
8. чаще и интенсивнее проветривать помещение.

Для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут должна проводиться гимнастика для глаз. Проводить гимнастику следует через 15 - 20 минут от начала занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления. Упражнения выполняются стоя или сидя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

Можно использовать иные варианты проведения зрительной гимнастики (Приложение 1).

4. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ОБУЧЕНИЯ (в период дистанционного обучения)

4.1 Для соблюдения оптимальной зрительной нагрузки, обеспечения двигательной активности не стоит забывать о правильной организации рабочего дня для обучающихся при дистанционном обучении.

4.2 Обязательно планируйте свой день. Просите родителей(законных представителей) проконтролировать этот процесс. Имея расписание режима дня, вам будет легче организовать свой день. Избегайте заурядной ошибки - все успеть и реализовать за один день. Необходимо правильно распределить свои силы, ваше время и ресурсы ограничены. Обязательно планируйте тот вид занятий, который вам приносит много

положительных эмоций (это может быть ваше хобби, просмотр интересного фильма, передачи и т.д., чтение, спорт, приготовление вкусной еды, и т.п.). Составьте список того, что нужно сделать обязательно, и того, что можно отложить. Оставьте время на самоанализ — подумайте, что получилось, а что требует корректировки.

2. При обучении онлайн необходимо решить технические вопросы. Выбранное вами устройство должно быть привычным и удобным. Заранее проверьте работает ли интернет. (чтобы вы могли во время сообщить педагогу или классному руководителю).

3. Подготовьте учебный материал. Если необходимо: приготовьте учебники, методическую литературу, словом то, что вам будет необходимо на данный день. Уберите все лишнее, не загромождайте свое рабочее место.

4. Всегда придерживайтесь расписания. В случае, каких — либо замен классный руководитель и преподаватель вам всегда сообщат заблаговременно.

Не засиживайтесь долго за компьютером. Между уроками есть всегда перерывы: встаньте, разомнитесь, сделайте простую зарядку, сделайте себе чай, попейте воды, поговорите с членами семьи, которые дома или с друзьями по телефону, выполните элементарные физкультминутки.

5. Установите сроки выполнения заданий и старайтесь их придерживаться. Распределите, что нужно сделать сегодня, что можно отложить на завтра.

6. Безусловно - «живой» контакт необходим всем, особенно обучающемуся, и не только для разъяснения материала, но и в качестве основного мотивирующего фактора. Отсутствие прямого взаимодействия, недостаток живой речи и эмоционального обмена ухудшают восприятие информации и снижают степень понимания материала; технические трудности постоянно создают проблемы. Однако, есть и другая сторона медали при временном переходе на обучение с использованием дистанционных технологий, так скажем «пространстве самоактуализации человека» — использование новых ресурсов и инструментов, новые возможности и пути решения проблем, высокая технологичность, мобильность, своевременная и эффективная обратная связь между преподавателями и студентами при данной форме обучения. Добиться результата можно только при умении самостоятельно организовывать себя, свое время и самостоятельную подготовку.

7. Для получения консультации по различным вопросам вы всегда можете обратиться к классному руководителю, преподавателю, администрации учебного заведения в доступной для связи форме.

Комплексы упражнений физкультурных минуток

Физкультминутка (далее - ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости. Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

Физкультурные минутки общего воздействия

1 комплекс

1. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка (далее - о. с.)

1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками.

3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед.

Повторить 6 - 8 раз, Темп быстрый.

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки вперед,

1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину.

2 и. п. 3 - 4 - то же в другую сторону.

Упражнения выполняются размашисто, динамично.

Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

3. И. п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу.

2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И. п. - о. с.

1 - 2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости.

3 - 4 - то же, но круги наружу.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И. п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс.

1 - 3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо.

4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И. п. - о. с.

1 - с шагом вправо руки в стороны.

2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и. п. 1 - 4 - то же влево.

Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И. п. - стойка ноги врозь,

1 - руки назад.

2 - 3 - руки в стороны и вверх, встать на носки.

4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках.

1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед.

2 - и. п.

3 - 4 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И. п. - руки в стороны.

1 - 4 - восьмеркообразные движения руками.

5 - 8 - то же, но в другую сторону.

Руки не напрягать.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 - 3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и. п. плечевого пояса.

4 и. п.

Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И. п. - о. с.

1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево.

2 - руки вверх.

3 - руки за голову.

4 - и. п.

Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

1 комплекс

1. И. п. - о. с.

1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад.

2 - локти вперед.

3 - 4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках.

1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад.

2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - сидя на стуле.

1 - 2 отвести голову назад и плавно наклонить назад.

3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

1. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе.

1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо.

3 - 4 - то же левой рукой.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены.

1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше.

2 - и. п. То же налево.

Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый,

3. И. п. - сидя на стуле, руки на пояс.

1 - повернуть голову направо.

2 - и. п. То же налево.

Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

1. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе.

1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево.

2 - и. п.

3 - 4 - то же правой рукой.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - о. с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше.

2 - движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы.

Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И. п. - сидя на стуле.

1 - голову наклонить вправо.

2 и. п. 3 - голову наклонить влево.

4 - и. п.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И. п. - стоя или сидя.

1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад.

2 - повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И. п. - стоя или сидя, руки в стороны.

1 - 3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом.

4 и. п.

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И. п. - сидя.

1 - голову наклонить вправо.

2 - и. п.

3 голову наклонить влево.

4 - и. п.

5 - голову повернуть направо.

6 - и. п.

7 - голову повернуть налево.

8 - и. п.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

1 комплекс

1. И. п. - о. с.

1 - поднять плечи.

2 - опустить плечи.

Повторить 6 - 8 раз, затем пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И. п. - руки согнуты перед грудью.

1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками.

3 - 4 - то же прямыми руками.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь.

1 - 4 - четыре последовательных круга руками назад.

5 - 8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать.

Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

1. И. п. - о. с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И. п. - о. с.

1 - 4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения.

5 - 8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И. п. - тыльной стороной кисти на пояс.

1 - 2 - свести вперед, голову наклонить вперед.

3 - 4 - локти назад, прогнуться.

Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3 комплекс

1. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху,

1 - дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево.

2 - и. п.

3 - 4 - то же в другую сторону.

Руки не напрягать. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И. п. - о. с.

1 - руки вперед, ладони книзу.

2 - 4 зигзагообразными движениями руки в стороны.

5 - 6 - руки вперед.

7 - 8 - руки расслабленно вниз.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И. п. - о. с.

1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться.

2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И. п. - о. с.

1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад.

2 - руки за голову, голову наклонить вперед.

3 - "уронить" руки.

4 - и. п.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И. п. - руки к плечам, кисти в кулаках.

1 - 2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед.

3 - руки расслабленно вниз.

4 - и. п.

Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И. п. - о. с.

1 - правую руку вперед, левую вверх.

2 - поменять положение рук.

Повторить 3 - 4 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

1 комплекс

1. И. п. - о. с.

1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться.

2 - и. п.

3 - 4 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И. п. - стойка ноги врозь.

1 - упор присев.

2 - и. п. 3 наклон вперед, руки впереди.

4 - и. п.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - 3 - круговые движения тазом в одну сторону.

4 - 6 - то же в другую сторону.

7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И. п. - о. с.

1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны.

2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз.

3 - 4 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И. п. - о. с.

1 - 2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны.

3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх,

4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками.

5 - 8 - то же с махом правой ногой назад.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь.

1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх.

3 - 4 - и. п.

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3 комплекс

1. И. п. - руки скрестно перед грудью.

1 - взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны.

2 - и. п.

3 - 4 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И. п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в стороны.

1 - полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс.

2 - и. п.

3 - 4 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - выпад левой вперед.

1 - мах руками направо с поворотом туловища направо.

2 - мах руками налево с поворотом туловища налево.

Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой.
Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И. п. - стойка ноги врозь, руки вправо.

1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево.

2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И. п. - руки в стороны.

1 - 2 - присед, колени вместе, руки за спину.

3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола.

4 - и. п.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - резко повернуть таз направо.

2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

Комплексы упражнений физкультурных пауз

Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Физкультурная пауза 1

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. е.).

1 - руки вперед, ладони книзу.

2 - руки в стороны, ладони кверху,

3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться.

4 - и. п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - ноги врозь, немного шире плеч.

1 - 3 наклон назад, руки за спину.

3 - 4 - и. п.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - ноги на ширине плеч.

1 - руки за голову, поворот туловища направо.

2 - туловище в и. п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад.

3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево.

4 - и. п.

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 6 раз. Темп средний.

4. И. п. - руки к плечам.

1 - выпад вправо, руки в стороны.

2 - и. п.

3 - присесть, руки вверх.

4 - и. п.

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 6 раз. Темп средний.

5. И. п. - ноги врозь, руки на пояс.

1 - 4 - круговые движения туловищем вправо.

5 - 8 - круговые движения туловищем влево.

Повторить 4 раза. Темп средний.

6. И. п. - о. с.

1 - мах правой ногой назад, руки в стороны.

2 - и. п.

3 - 4 - то же левой ногой.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

7. И. п. - ноги врозь, руки на пояс.

1 - голову наклонить вправо.

2 - не выпрямляя головы, наклонить ее назад.

3 - голову наклонить вперед.

4 - и. п.

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

Физкультурная пауза 2

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. И. п. - о. с. Руки за голову.

1 - 2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад.

3 - 4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед.

Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И. п. - о. с.

1 - шаг вправо, руки в стороны.

2 - повернуть кисти ладонями вверх.

3 - приставить левую ногу, руки вверх.

4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью.

5 - 8 - то же влево.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони.

2 - и. п.

3 - 4 то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И. п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе.

1 - 3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге.

4 - переменить положение ног.

5 - 7 - то же, но правая нога впереди левой.

Повторить 4 - 6 раз. Перейти на ходьбу 20 - 25 с. Темп средний.

5. И. п. - стойка ноги врозь пошире.

1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад.

2 - 3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед.

4 - и. п.

5 - 8 - то же, но поворот туловища вправо.

Повторить по 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И. п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень.

1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад.

2 - и. п.

3 - 4 - то же, но согнуть левую ногу.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

7. И. п. - о. с.

1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад.

2 - руки вниз, голову наклонить вперед.

Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

Физкультурная пауза 3

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. И. п. - о. с. Правой рукой дугой внутрь.

2 - то же левой и руки вверх, встать на носки.

3 - 4 - руки дугами в стороны. И. п.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - о. с.

1-е шагом вправо руки в стороны, ладони кверху.

2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони.

3 - выпрямиться.

4 - и. п.

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь.

1 - 3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны.

4 - и. п.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И. п. - о. с.

1 - 2 - присед, колени врозь, руки вперед.

3 - 4 - встать, правую руку вверх, левую за голову.

5 - 8 - то же, но правую за голову.

Повторить 6 - 10 раз. Темп медленный.

5. И. п. - о. с.

1 - выпад влево, руки в стороны.

2 - 3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо,

4 - и. п.

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

6. И. п. - правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору.

1 - мах правой ногой вперед.

2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой.

Повторить по 6 - 8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И. п. - о. с.

1 - 2 - правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад.

3 - 4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед.

5 - 8 то же, отставляя другую ногу назад.

Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

Зрительная гимнастика после занятия

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Рекомендуются следующие варианты упражнений.

Упражнение 1

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение 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, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

Упражнение 3

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

Упражнение 4

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Упражнение 5

Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 2 - 3 раза.

Упражнение 6

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Упражнение 7

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6.

Иные комплексы вариантов для зрительной гимнастики

Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

