



**«Санитарно-гигиенические
требования к режиму учебно-
воспитательного процесса в
начальной школе»**

Выполнила
Малиновская Валентина

Требования к приему детей в школу и организации учебного года:

- Оптимальный возраст начала школьного обучения - не ранее 7 лет. В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.
- Наполняемость классов, за исключением классов компенсирующего обучения, не должна превышать 25 человек.
- Обучение детей, не достигших 6 лет 6 месяцев к началу учебного года, следует проводить в условиях дошкольного образовательного учреждения или в общеобразовательном учреждении с соблюдением всех гигиенических требований к условиям и организации образовательного процесса для детей дошкольного возраста.
- Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане рекомендуется предусмотреть равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

- Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается.

- В учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях и гимназиях, обучение проводят только в первую смену.

- В учреждениях, работающих в две смены, обучение 1-х, 5-х, выпускных 9-х и 11-х классов и классов компенсирующего обучения должно быть организовано в первую смену.

- Обучение в 3 смены в общеобразовательных учреждениях не допускается.

- Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательного учреждения, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки.

Требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки:

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в часах	
	при 6-дневной неделе не более	при 5-дневной неделе не более
1	-	21
2-4	26	23

- для обучающихся 1-х классов не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2 - 4-х классов - не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-дневной учебной неделе;
- Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры

Требования к построению расписания уроков;

- Современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10 - 12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма.
- Поэтому в расписании уроков для обучающихся I ступени обучения образования основные предметы должны проводиться на 2 - 3-х уроках, а для обучающихся II и III ступени образования - на 2-х, 3-х, 4-х уроках.
- Неодинакова умственная работоспособность обучающихся в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели.
- Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности ([таблица 1, 2, 3](#)) либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 - 4-х уроках в середине учебной недели.

- Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.
- При составлении расписания уроков для обучающихся начальных, средних и старших классов необходимо пользоваться [таблицами 1-3](#), в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах.
- Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.
- При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду.

Гигиенические рекомендации к расписанию уроков

Таблица 1

Шкала трудности предметов для 1 - 4 классов

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский (национальный, иностранный язык)	7
Природоведение, информатика	6
Русская (национальная) литература	5
История (4 классов)	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

- Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках.
- В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.
- В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4-м уроках.
- Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут, за исключением 1-го класса, в котором продолжительность регламентируется пунктом 10.10 настоящих санитарных правил, и компенсирующего класса, продолжительность урока в котором не должна превышать 40 минут.
- Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60 - 80%.

Требования к обучению в 1-м классе:

- - учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- - использование "ступенчатого" режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре - декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока по 45 минут каждый);
- - рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- - для посещающих группу продленного дня необходима организация дневного сна (не менее 1 часа), 3-разового питания и прогулок;
- - обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
- - дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

Требования к организации перемен:

- Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.
- Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2-го или 3-го уроков) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2-го и 3-го уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.
- Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этой целью при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуется увеличить продолжительность большой перемены до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательных видов деятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях
- Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.
- Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.

Требования к организации классов-комплектов в малокомплектных школах:

- В малокомплектных сельских образовательных учреждениях в зависимости от конкретных условий, числа обучающихся, их возрастных особенностей допускается формирование классов-комплектов из обучающихся на I ступени образования. Оптимальным при этом является раздельное обучение обучающихся разного возраста I ступени образования.
- При объединении обучающихся I ступени образования в класс-комплект оптимальным является создание его из двух классов: 1 и 3 классов (1 + 3), 2 и 3 классов (2 + 3), 2 и 4 классов (2 + 4). Для предупреждения утомления обучающихся необходимо сокращать продолжительность совмещенных (особенно 4-х и 5-х) уроков на 5 - 10 мин. (кроме урока физической культуры). Наполняемость классов-комплектов должна соответствовать *таблице 4*.

Наполняемость классов-комплектов

Классы, объединяемые в класс-комплект	Количество обучающихся в классе-комплекте
1+3	8 - 10
1+2	8 - 10
1+4	8 - 10
2+3	10 - 12
2+4	10 - 15
3+4	10 - 15

Требования к организации образовательного процесса в классах компенсирующего обучения:

- *В классах компенсирующего обучения* количество обучающихся не должно превышать 20 человек. Продолжительность уроков не должна превышать 40 минут. Коррекционно-развивающие занятия включаются в объем максимально допустимой недельной нагрузки, установленной для обучающегося каждого возраста.
- Независимо от продолжительности учебной недели число уроков в день не должно быть более 5 в начальных классах (кроме первого класса) .
- Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности организуют облегченный учебный день - четверг или пятница.
- Для облегчения и сокращения периода адаптации к образовательному процессу обучающихся компенсирующих классов следует обеспечить медико-психологической помощью, осуществляемой педагогами-психологами, врачами-педиатрами, учителями-логопедами, другими специально подготовленными педагогическими работниками, а также с применением информационно-коммуникационных технологий, наглядных пособий.

Требования к применению технических средств обучения на уроках:

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамически х изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи и в наушниках
1 - 2	10	15	15	15	20	10
3 - 4	15	20	20	15	20	15
5 - 7	20	25	25	20	25	20
8 - 11	25	30	30	25	25	25

Требования к организации двигательной активности учащихся:

- Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).
- Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:
 - физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (приложение 4);
 - организованных подвижных игр на переменах;
 - спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
 - внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
 - самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

Требования к организации занятий физкультуры:

- Спортивные нагрузки *на занятиях физической культурой*, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).
- Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Требования к объему домашних заданий:

- *Объем домашних заданий* (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч., в 4 - 5 классах - 2 ч.



Требования и рекомендации по организации работы групп продленного дня:

- При организации *групп продленного дня* необходимо руководствоваться рекомендациями, изложенными в приложении 6 настоящих санитарных правил.
- Кружковая работа в группах продленного дня должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

- Комплектовать группы продленного дня рекомендуется из обучающихся одного класса либо параллельных классов. Пребывание обучающихся в группе продленного дня, одновременно с образовательным процессом, может охватывать период времени пребывания обучающихся в общеобразовательной организации с 8.00 - 8.30 до 18:00 - 19.00.
- Помещения групп продленного дня для обучающихся I - VIII классов целесообразно размещать в пределах соответствующих учебных секций, включая рекреации.
- Для обучающихся первых классов в режиме группы продленного дня рекомендуется предусматривать сон и игры. При отсутствии в общеобразовательной организации специальных помещений для организации сна и игр могут быть использованы универсальные помещения, объединяющие спальню и игровую, оборудованные встроенной мебелью: шкафы, одноярусные кровати.
- Для обучающихся II - VIII классов в зависимости от конкретных возможностей, рекомендуется выделить закрепленные помещения для организации игровой деятельности, кружковой работы, занятий по желанию обучающихся, дневного сна для ослабленных.

Рекомендации по воспитанию и формированию правильной рабочей позы у обучающихся:

- В целях формирования правильной осанки и сохранения здоровья, необходимо с первых дней обучения в общеобразовательной организации воспитывать и формировать правильную рабочую позу обучающихся за школьной партой. Для этого необходимо посвятить специальный урок в первых классах.
- Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место для обучающегося мебелью, в соответствии с его ростом; приучить его сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.



- При размещении обучающегося за рабочим столом стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась его ладонь.
- Для рационального подбора мебели с целью профилактики нарушений костно-мышечной системы рекомендуется все учебные помещения и кабинеты оснащать ростовыми линейками.
- Учитель объясняет обучающимся, как надо держать голову, плечи, руки, и подчеркивает, что нельзя опираться грудью о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол.
- При овладении навыкам письма обучающийся опирается о спинку парты (стула) поясницей, при объяснении учителя - сидит более свободно, опирается о спинку парты (стула) не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины. Учитель после объяснения и показа правильной посадки за партой просит обучающихся всего класса сесть правильно и, обходя класс, поправляет в случае необходимости.

- В учебном кабинете следует поместить таблицу "Правильно сиди при письме", чтобы обучающиеся всегда имели её перед глазами. Вместе с тем обучающимся необходимо показать таблицы, демонстрирующие дефекты в осанке, возникающие в результате неправильной посадки. Выработка определенного навыка достигается не только объяснением, подкрепленным показом, а и систематическим повторением. Для выработки навыка правильной посадки педагогический работник должен повседневно контролировать правильность позы обучающихся во время занятий.
- Роль учителя в воспитании у обучающихся правильной посадки особенно велика в течение первых трех-четырех лет обучения в общеобразовательной организации, когда у них формируется этот навык, а также и в последующие годы обучения.
- Учитель при сотрудничестве с родителями может дать рекомендации по выбору ранца для учебников и школьных принадлежностей: вес ранца без учебников для учащихся 1 - 4 классов должен быть не более 700 г. При этом ранец должен иметь широкие лямки (4 - 4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.

Гигиенические нормы и правила внедрения в учебный процесс начальной школы

компьютеризации:

- 1) к помещениям, где находятся компьютеры;
- 2) к оборудованию мест для занятий;
- 3) к режиму занятий и отдыха при работе.

**Гигиенические требования к состоянию воздушной среды
(по Н.Т. Лебедевой)**

Физические показатели:

температура, С ⁰	18,20,22
относительная влажность, %	65,58,52
содержание легких ионов, 1 куб.см	1500-3000

Химический состав:

аммиак	0,2 мг/м ³
диоксид углерода	0,1%
озон	0,03 мг/м ³
фенол	0,003 мг/м ³
формальдегид	0,01 мг/м ³
хлористый винил	0,05 мг/м ³

Шум и вибрация:

уровень шума	<=50 дБ
вибрация на рабочем месте (виброскорость)	79-67 Гц

Естественное освещение:

ориентация помещения	северо, северо-восток
соотношение яркостей в рабочей зоне (экран-стол)	3 : 1
солнцезащитные жалюзи	солнечные лучи не должны падать на экран
освещенность стола	<= 600 лк

Искусственное освещение:

коэффициент пульсации светильников	<= 10%
включение света	раздельно по рядам

Освещенность:

экран	<= 300 лк
клавиатура	<= 400 лк
стол	<= 400 лк
классная доска	<=500 лк

Гигиенические требования к оформлению и размещению различных ТСО

Экран монитора, телевизора	Клавиатура	Оформление изображения на экране
Расстояние 0,6-0,7 м от ученика	Клавиши светло-серого цвета с матовой поверхностью	Размер символов по высоте не менее 3,1-3,8 мм
Ниже уровня глаз на $5-10^0$	Сопротивление клавиш 0,25-0,5 Н	Расстояние между строками не менее 1,55-1,9 мм
Антибликовое покрытие	Наклон клавиатуры $12-15^0$	Контраст между яркостью символов и фона не ниже 80%
Рентгеновское излучение не более 10,8 мкР/ч		Изображение стабильно, без мерцаний и бликов
Ультрафиолетовое излучение в диапазоне 200-315 нм - не более 10 Вт/м ² , в диапазоне 315-400 нм и в видимом диапазоне излучения 400-700		Оптимальное сочетание цвета: темно-зеленый фон и белые знаки. Не более 7 цветов одновременно.

Рекомендуемая мебель для компьютерных классов образовательных учреждений

Рост учащихся, см	Высота над полом, см		
	Стол	Пространство для ног	Стул
145-160	640	530	380
161-175	700	560	420
175	760	590	460

- Опасен следующий факт: интерес детей к работе с компьютером настолько маскирует утомление, школьники настолько увлекаются, что не замечают признаков утомления, продолжают занятия (игры) и в результате наносят существенный вред своему здоровью. Как результат - мы получаем появление психосоматических расстройств, невротических реакций и распространенность проявлений стресса у школьников.

- Важнейший показатель эффективности занятий с использованием информационных технологий - режим учебных занятий. Длительность работы с компьютером зависит от индивидуально-возрастных особенностей занимающихся. **Для детей 6 лет норма не должна превышать 10 минут и для детей 7-10 лет 15 мин.**

- Эффективность уроков с применением ТСО также зависит от частоты занятий подобного типа. Целесообразное количество уроков с применением ТСО - не более 3-4 в неделю.

**Рекомендуемая длительность использования
на уроках различных ТСО, мин
(по Н.Т. Лебедевой)**

Классы	Просмотр диапозитивов	Просмотр видеофильмов	Просмотр телепередач	Прослушван ие радиопередач
1-2	7-15	15-20	15	20
3-4	15-20	15-20	20	20
5-7	20-25	20-25	20-25	25
8-11	20-25	25-30	25-35	25

Режим учебных занятий с использованием компьютерных средств (по Н.Т. Лебедевой)

Класс	Длительность работы с компьютерами , мин	Кол-во занятий в день	<u>Гимнастика для глаз</u> в ходе занятий	<u>Физкульт- минутка</u> на рабочем месте	Длительность перерывов между занятиями, мин
5	15	1	3-5 упражнений по 5 и более раз каждое	7-8 упражнений по 4-6 раз каждое	10-20
6-7	20	1	то же	то же	10-20
8-9	25	2	5-7 упражнений по 8-10 раз каждое	8-9 упражнений по 6-8 раз каждое	50-60
10-11	25, при сдвоенных уроках 30 и 15	2	то же	то же	50-60

Методика использования физкультминуток (ФМ) на уроке.

- Урок – основная форма учебного труда учащихся. Естественно, что и психическое, и физическое состояние школьника напрямую зависит от того, насколько грамотно эти уроки сконструированы.

- Определенная последовательность режимных моментов урока предусматривает динамику изменений функционального состояния организма учащегося и его работоспособности:

- I период (вработывания) совпадает с организационным моментом и характеризуется всплеском функциональных изменений, предшествующих началу работы (до 5-7 мин), несогласованностью действий, отвлеченностью внимания (действия учителя должны способствовать успешной адаптации школьников к предстоящей учебной деятельности);
- II период (оптимальной работоспособности) включает наиболее трудные фрагменты урока (длительность активного внимания и работоспособности у учащихся 1-4-х классов не превышает 15 мин с начала урока);
- III период (пониженной работоспособности – стадия компенсированного утомления) совпадает с моментом закрепления полученных знаний (после 25 мин урока у детей наблюдается закономерное снижение работоспособности, падает темп и качество работы, изменяется двигательная активность, теряется интерес, отвлечения учащихся становятся все более выраженными).

• На сроки наступления и длительности каждого периода влияют различные факторы:

- а) возраст учащихся, их общий эмоциональный настрой;
- б) время суток и количество уроков в расписании учебного дня;
- в) характер и длительность выполняемой работы, чередование различных видов учебной деятельности;
- г) уровень трудности учебного материала;
- д) статические и динамические компоненты урока.



- Все общеобразовательные уроки в школе должны включать физкультурные «минутки» (1-2 минуты) и физкультурные паузы (3-4 минуты) для повышения внимания, умственной работоспособности и эмоционального тонуса. Кроме того, они помогают уменьшить статическую нагрузку на позвоночник и предупредить нарушение осанки.
- Проводятся эти формы физкультурно-оздоровительных занятий в классе в период утомления детей на уроках, за исключением контрольных работ и некоторых практических занятий. Время проведения определяется преподавателем, ведущим урок. Следует открыть форточку, ослабить стесняющую одежду (пояс, пуговицы): упражнения выполняются сидя за партой или стоя около нее. Комплекс состоит из 4-6 упражнений, повторяемых 4-6 раз.

Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

- **ФМ для улучшения мозгового кровообращения:**

1. Исходное положение (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. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. 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.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
 - *ФМ* общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

• **Комплекс упражнений ФМ для младших школьников на уроках с элементами письма:**

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и. п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4. Упражнения для мобилизации внимания.

И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.

• **Комплекс упражнений гимнастики для глаз:**

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

Показатели наиболее оптимального уровня гигиенической рациональности урока (по Н.Т.Лебедевой).

№ п/п	Гигиенические показатели, характеризующие урок	Уровни гигиенической рациональности урока		
		рациональный	недостаточно рациональный	нерациональный
1	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	не более 10 мин	11-15 мин	более 15 мин
2	Частота чередования различных видов учебной деятельности	смена не позже чем через 7-10 мин	смена через 11-15 мин	смена через 15-20 мин
3	Количество используемых методов преподавания	не менее 3	2	1
4	Чередование методов и приемов преподавания	не реже чем через 10-15 мин	через 15-20 мин	не чередуются
5	Наличие эмоциональных разрядок (количество)	2-3	1	нет
6	Место и длительность применения ТСО	в соответствии с гигиеническими нормами	с частичным соблюдением гигиенических норм	в произвольной форме
7	Чередование позы	поза чередуется в соответствии с видом работы, учитель контролирует посадку учащихся	имеются случаи несоответствия позы виду работы, учитель иногда контролирует посадку учащихся	частые несоответствия позы виду работы, поза не контролируется учителем