«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 двигательно-активных 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 неблагополучной 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 динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи 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 двигательно-активного 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 двигательно-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, C^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
солнцезщитные жалюзи	солнечные лучи не должны падать на экран
освещенность стола	<= 600 лк
Искуственное 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
Ультрофиолетовое излучение в диапазоне 200-315 мм - не более 10 Вт/м^{2,} в диапзоне 315-400 мм 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	Прослушивание 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	Гимнастика для глаз в ходе занятий	Физкульт-минутка 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 (врабатывания) 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 l-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 работоспо собности 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 - переменить 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