

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ» г. ЙОШКАР-ОЛЫ

Принято

Педагогическим
(методическим) советом
Протокол № ____
от « ____ » ____ 20 ____ г.

Утверждаю

Директор МБОУДО ЦДОД
_____ А.А. Кувшинов

Приказ № ____
от « ____ » ____ 20 ____ г.

**Положение
о реализации дополнительных общеобразовательных
общеразвивающих программ с применением электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий
в образовательном процессе**

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр дополнительного образования для детей» г. Йошкар-Олы (далее по тексту - Положение) устанавливает правила применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (далее – Программы), включая порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий (далее – консультационная помощь) в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр дополнительного образования для детей» г. Йошкар-Олы (далее – Учреждение).

1.2. Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"; с учетом «Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № 2Д-39/04); приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2020 № СК - 150/03 «Об усилении санитарно-эпидемиологических мероприятий в образовательных организациях»; Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года; утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678; Уставом МБОУДО ЦДОД.

1.3. Основные понятия, используемые в настоящем Положении: 1) электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников Учреждения, обеспечивающих осуществление образовательной деятельности по реализуемым Учреждением дополнительным общеобразовательным программам; 2) дистанционные образовательные технологии (далее – ДОТ) – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников Учреждения, обеспечивающих осуществление образовательной деятельности по реализуемым Учреждением дополнительным общеобразовательным программам; 3) электронная информационно-образовательная среда – совокупность электронных информационных ресурсов, электронных образовательных ресурсов, информационных технологий, телекоммуникационных технологий и соответствующих технологических средств, обеспечивающая освоение обучающимися независимо от их местонахождения образовательных программ в полном объеме; 4) обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу; 5) участники образовательных отношений – обучающиеся, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся, педагогические работники, организация, осуществляющая образовательную деятельность.

1.4. Целью применения электронного обучения, ДОТ является: предоставление обучающимся равных возможностей для удовлетворения их образовательных потребностей в качественном дополнительном образовании, в том числе для расширения возможности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, не имеющими медицинских противопоказаний для работы с компьютерным оборудованием.

1.5. Учреждение организует реализацию Программ с применением электронного обучения, ДОТ при наличии в штате педагогических работников, имеющих соответствующий уровень подготовки и условий для функционирования электронной информационно-образовательной среды, которая должна обеспечивать освоение обучающимися Программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. С целью повышения уровня подготовки работников, обеспечивающих осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам с применением электронного обучения, ДОТ, Учреждение реализует специальные формы работы, направленные на освоение работниками эффективных управленческих и педагогических практик применения в

образовательном процессе электронного обучения и ДОТ (совещания, семинары, практикумы, вебинары и другие).

1.6. Образовательные Интернет-ресурсы Учреждения – адреса сайтов, содержащих электронные информационные и образовательные ресурсы, совокупность технических, программных, телекоммуникационных и методических средств, используемых при электронном обучении и обучении с применением ДОТ по Программам Учреждения.

2. Порядок организации образовательной деятельности с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

2.1. Организация образовательной деятельности с применением электронного обучения, ДОТ регламентируется разработанными и утвержденными Учреждением Программами, соответствующими рабочими программами.

2.2. Учреждение реализует Программы или их части с применением электронного обучения, ДОТ в очной, заочной, очно-заочной формах обучения или при их сочетании.

2.3. При реализации Учреждением Программ или их частей с применением электронного обучения, ДОТ местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения Учреждения независимо от места нахождения обучающихся.

2.4. Соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися, в том числе с применением электронного обучения, ДОТ, определяется разработанными и утвержденными Учреждением Программами, рабочими программами. Допускается отсутствие учебных занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника Учреждения с обучающимися в аудитории.

2.5. Основанием для перехода на дистанционную форму освоения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ или их частей является указание вышестоящих органов управления образованием или заявление родителей (законных представителей).

2.6. Зачет результатов обучения осуществляется в порядке и формах, установленных Программами, посредством сопоставления планируемых результатов обучения, с результатами обучения по соответствующим учебным компонентам Программ, по которой обучающийся проходил обучение дистанционно. Работа обучающихся во время дистанционного обучения оценивается педагогом в соответствии с разработанными в Программе критериями, возможными при дистанционном обучении (в электронном виде), либо через проверочные работы (мероприятия) после окончания дистанционного обучения.

2.7. При переводе обучающихся на дистанционное обучение режим занятий обучающихся осуществляется по утвержденному расписанию учебных занятий. Изменения, вносимые в расписание, учебных занятий утверждаются приказом директора.

2.8. Обучающимся рекомендовано ежедневно выделять для предусмотренных программой занятий 30 минут в день.

2.9. Во время дистанционного обучения рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране устройства отображения информации на учебном занятии, не должна превышать:

- для обучающихся 4-7 лет – 10 мин;
- для обучающихся 7-10 лет – 15 мин;
- для обучающихся 11-15 лет – 20 мин;
- для обучающихся 16-18 лет – 30 мин.

2.10. Реализация Программ с применением электронного обучения и ДОТ может осуществляться в форме образовательных проектов и конкурсов, лабораторно-практических занятий, тестовых комплексов, консультаций, телелекций и медиалекций, индивидуальных домашних заданий, игр, виртуальных игр, виртуальных тематических выставок, виртуальных экскурсий и других форм, установленных Программой.

2.11. Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы:

- работа с текстовыми материалами, электронными книгами, изучение интернет-версий печатных и других учебных и методических материалов;
- просмотр видео-лекций;
- прослушивание аудиоматериалов;
- просмотр видео-фильмов;
- компьютерное тестирование;
- изучение печатных и других учебных и методических материалов.

2.12. Основные ресурсы для ЭО и ДОТ:

- официальный сайт Учреждения;
- электронная почта;
- мессенджеры: VK Мессенджер, Сферум, Мах.

3. . Действия обучающихся, педагогических работников при реализации Программ с применением электронного обучения, ДОТ

3.1. Обучающийся:

- регистрируется на сайте, корректно, достоверно и грамотно заполняет все поля учетной записи;
- своевременно изучает теоретические материалы, выполняет практические работы, тестовые задания, контрольные работы и другие предусмотренные Программой виды заданий в течение срока реализации Программы;
- изучает рецензии на свои работы;
- принимает участие в on-line лекциях, семинарах, практических работах с использованием телекоммуникационных технологий (видеоконференции, skype, IPтелефония и др.);
- при необходимости обращается к педагогическому работнику за консультационной помощью;
- участвует в форумах, чатах: высказывается, читает, интерпретирует, задает вопросы, делится опытом;
- соблюдает технику безопасности при работе с персональным компьютером.

3.2. Педагогический работник, реализующий Программу:

- разрабатывает рабочую программу на текущий учебный год;
- разрабатывает и (или) формирует, ежегодно обновляет электронные образовательные ресурсы, электронные информационные ресурсы, необходимые для

обучения в соответствии с Программой, рабочей программой;

- размещает электронные ресурсы, в том числе теоретический материал и практические задания, на соответствующем образовательном Интернет-ресурсе Учреждения;

- организует набор на обучение и формирует список обучающихся по группам; - обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм и методов обучения;

- составляет расписание on-line консультаций, оказывает обучающимся консультационную помощь;

- разрабатывает и размещает планы работы для обучающихся согласно рабочей программе;

- ведет журнал учета работы объединения дополнительного образования;

- проводит промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся;

- своевременно оценивает выполнение заданий обучающимся, при необходимости рецензирует их, отвечает на возникающие вопросы;

- организует и поддерживает дискуссию при проведении видеоконференций, форумов, в чатах;

- побуждает обучающихся высказывать мнения, предложения по обсуждаемым вопросам и темам;

- принимает меры по сохранности контингента обучающихся, принятых на обучение по Программе, в течение всего срока её реализации.

3.3. Основной формой образовательного объединения при реализации Программ с применением электронного обучения, ДОТ является учебная группа. Группы формируются в соответствии с уставом Учреждения, численный состав группы: от 8 до 10 обучающихся.

3.4. При обучении по Программе с применением электронного обучения и ДОТ обучающийся и педагогический работник взаимодействуют в образовательном процессе в следующих режимах: - синхронно, используя средства коммуникации и одновременно взаимодействуя друг с другом (online); - асинхронно, когда обучающийся самостоятельно выполняет учебные задания (offline), а педагогический работник оценивает правильность их выполнения и выдает рекомендации. При реализации программ с применением электронного обучения и ДОТ могут использоваться оба режима взаимодействия, либо один из них. Выбор режима определяется педагогическим работником исходя из особенностей реализуемой Программы, объема часов, видов занятий и характеристик технологического оборудования, используемого Учреждением и обучающимся.

При освоении обучающимся Программы возможно также взаимодействие обучающихся друг с другом (заочные дискуссии, работа над проектом и другое), которое осуществляется в синхронном и (или) асинхронном режимах.

3.5. Реализация Программ с применением электронного обучения и ДОТ предусматривает проведение итоговой и промежуточной аттестации обучающихся. Форма, порядок и периодичность аттестации обучающихся определяются нормативными локальными актами Учреждения, Программой, рабочей программой к ней.

3.6. При реализации Программ с применением электронного обучения, ДОТ учет работы образовательного объединения и хранение результатов образовательного процесса, внутренний документооборот осуществляется на бумажном носителе и (или) в электронно-цифровой форме.

3.7. Контроль процесса реализации Программ с применением электронного обучения и ДОТ осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

4. Участники образовательных отношений, их ответственность

4.1. Участниками образовательных отношений при реализации Программ с применением электронного обучения и ДОТ являются:

- Учреждение;
- педагогические работники Учреждения;
- обучающиеся;
- родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся;
- педагогические работники, осуществляющие тьюторское сопровождение обучающихся (в случае заключения договора с иной организацией об обучении по Программам с применением электронного обучения, ДОТ). В процессе обучения с применением электронного обучения и ДОТ Учреждение, педагогические работники несут ответственность в соответствии с действующим законодательством и локальными нормативными актами Учреждения, в том числе:

4.1.1. Ответственность Учреждения:

- полнота реализации Программ; - обеспечение образовательного процесса квалифицированными кадрами, прошедшими обучение по вопросам применения электронного обучения и ДОТ в образовательной деятельности;
- создание материально-технических условий, необходимых для образовательной деятельности по Программам с применением электронного обучения и ДОТ;
- обеспечение функционирования и безопасности образовательных Интернет-ресурсов Учреждения.

4.1.2. Ответственность педагогических работников, реализующих Программы:

- качество образования по реализуемой Программе, в т.ч. полнота реализации Программы;
- выполнение требований к организации образовательного процесса (составление рабочей программы, соблюдение расписания занятий и др.);
- введение электронных журналов учета работы творческих объединений, с записью о дистанционном формате обучения (указываются сроки).

4.1.3. Ответственность родителей (законных представителей):

- обеспечение обучающегося доступом к персональному компьютеру, необходимыми программными и техническими средствами и каналом доступа в Интернет;
- контроль за соблюдением обучающимся режима работы с компьютерной техникой, установленного санитарными нормами и правилами;
- контроль за выполнением обучающимся календарного учебного графика;
- предоставление заявления об отчислении обучающегося в случае невозможности обучения по Программе.

4.1.3. Ответственность обучающихся:

- освоение Программы согласно календарному учебному графику, выполнение заданий, предусмотренных рабочей программой;

- соблюдение здоровьесохраняющего режима работы с компьютерным оборудованием.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение является обязательным для всех участников образовательного процесса Учреждения.

5.2. В Положение могут быть внесены изменения и дополнения, которые утверждаются приказом директора.

Приложение № 1.
к Положению о реализации
дополнительных общеобразовательных
(общеразвивающих) программ с
применением дистанционных
образовательных технологий

Директору МБОУДО ЦДОД
ФИО _____

ФИО _____

родителя (законного представителя).
проживающего по адресу:

ЗАЯВЛЕНИЕ
НА ВЫБОР ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И
ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Настоящим, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года 273-ФЗ «Об
Образовании в Российской Федерации», Постановлением Правительства Российской Федерации от
11.10.2023 г. № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими
образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий
при реализации образовательных программ";

информирую, что мною, как родителем (законным представителем) несовершеннолетнего ребенка
_____, _____ года рождения, обучающегося по
ДО(О)П _____, выбрана для него (нее) форма обучения с
использованием электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных
технологий на период проведения ограничительных мероприятий: (переписка по e-mail, в интернет-
мессенджерах; дистанционные конкурсы, викторины; видеоконференции; on-line тестирование; интернет-
занятия; вебинары, on-line семинар; скуре-общение; on-line лекция, on-line консультация, on-line практическое
занятие, самостоятельная работа (работа с текстовыми материалами, электронными книгами, изучение
интернет-версий печатных и других учебных и методических материалов ;просмотр видео-лекций;
прослушивание аудиоматериалов; просмотр видео-фильмов; прослушивание аудиокассет; компьютерное
тестирование; изучение печатных и других учебных и методических материалов).

(нужное подчеркнуть)

Решение о выборе формы обучения принято с учетом мнения ребенка.

Дата: _____

Подпись: _____

**Инструкция
для обучающихся по безопасному применению персональных
компьютеров и иных устройств при организации учебного процесса
с использованием электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий**

Инструкция разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"; с учетом «Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № 2Д-39/04); письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2020 № СК - 150/03 «Об усилении санитарно-эпидемиологических мероприятий в образовательных организациях».

1. Общие требования безопасности

1.1. Перед тем, как приступить к учебным занятиям с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, обучающийся и его родители (законные представители) должны ознакомиться с настоящей инструкцией.

1.2. При эксплуатации персонального компьютера или иного устройства, предоставляющего аналогичные функциональные возможности (далее — компьютер), на обучающегося могут оказывать действие следующие опасные и вредные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений,
- повышенный уровень статического электричества,
- пониженная ионизация воздуха,
- статические физические перегрузки,
- перенапряжение зрительных анализаторов.

1.3. Обучающийся обязан:

- выполнять за компьютером только ту работу, которая определена заданием, которое обучающийся выполняет в течение учебного занятия домашней работы;

- содержать в чистоте рабочее место;
- соблюдать режим обучения и отдыха в зависимости от возраста;
- соблюдать меры пожарной безопасности;

- компьютерное место с компьютером по отношению к световым проемам должно располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

1.6. Оконные проемы в помещении, где используется компьютер, должны быть оборудованы жалюзи, занавесями, шторами и др.

1.7. Компьютерная мебель обучающегося должна отвечать следующим требованиям:

- высота края стола, обращенного к обучающемуся, и высота пространства для ног должны соответствовать росту обучающегося;

- компьютерный стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также — расстоянию спинки от переднего края сиденья;

- линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать $\pm 5^\circ$, допустимое $\pm 10^\circ$;

- компьютерное место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов;

- поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.

2. Требования безопасности перед началом работы (для родителей, а также самостоятельных обучающихся)

2.1. Подготовить компьютерное место.

2.2. Отрегулировать освещение на компьютерном месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.

2.3. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

2.4. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.

2.5. Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана.

2.6. При необходимости протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.

2.7. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврик, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

3. Требования безопасности во время работы (для обучающихся)

3.1. Обучающемуся при работе на компьютере (для иных устройств, предоставляющего аналогичные функциональные возможности — если применимо) запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;

- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;

- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;

- работать на компьютере при снятых кожных;

- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

3.2. Продолжительность работы с использованием компьютера:

- рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора

непосредственно на экране компьютера, на уроке не должна превышать: для

обучающихся в 7 – 11 лет — 15 мин., для обучающихся в 12 – 14 лет — 20 мин.,

для обучающихся в 15 – 16 лет — 25 мин., для обучающихся в 17 – 18 лет на первом часу учебных занятий — 30 мин., на втором — 20 мин;

- предельная продолжительность непрерывного использования компьютера составляет: для обучающихся 7 – 8 лет — не более 20 минут, для обучающихся 9 – 11 лет

— не более 25 минут, для обучающихся 12 – 14 лет — не более 30 минут, для обучающихся 15–18 лет — 35 минут.

- внеучебные занятия с использованием компьютера рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью: для обучающихся в 8 – 12 лет —

не более 60 мин., для обучающихся в 13 – 18 лет — не более 90 мин.

3.3. Для сохранения здоровья глаз следует придерживаться следующих правил во время работы за компьютером:

- чаще переводить взгляд на удаленный объект;

- моргать каждые 3-5 секунд;

- делать 2-3-минутные перерывы при работе за компьютером.

3.4. После использования компьютера и иных технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (Приложение 1.1), а в конце учебного занятия – физические упражнения для профилактики общего утомления (Приложения 1.2, 1.3).

3.5. Во время перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений (Приложение 1.1, 1.2).

4. Требования безопасности по окончании работы (для обучающегося)

4.1. Отключить питание компьютера (для иных устройств, предоставляющего аналогичные функциональные возможности — если применимо).

4.2. Привести в порядок рабочее место.

4.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление (Приложения 1.1, 1.2, 1.3).

Приложение 1.1
к Инструкции

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Упражнения выполняются в случае отсутствия медицинских противопоказаний.

Упражнения для глаз 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; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

Упражнения для глаз 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.

Упражнения для глаз 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.

Приложение 1.2 к Инструкции

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.

Упражнения выполняются в случае отсутствия медицинских противопоказаний

Физкультурная пауза 1

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

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

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.

И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - 4 - круговые движения туловищем вправо. 5 - 8 - круговые движения туловищем влево. Повторить 4 раза. Темп средний.

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.

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.

Приложение 1.3
к Инструкции

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

Физкультминутка (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.

Упражнения выполняются в случае отсутствия медицинских противопоказаний.

Физкультминутка общего воздействия

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

Физкультминутка общего воздействия 1

1. И.п. - 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.

Физкультминутка общего воздействия 2

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.

Физкультминутка общего воздействия 3

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.