***Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Вал***

|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждаюДиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шаповал Н.В.«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г |

***ПАСПОРТ***

***Учебного кабинета***

***Начальных классов № 1***



***Ответственный за кабинет:***

***Губарь Елена Викторовна***

***Вал***

***2016-2017уч. год***

***Паспорт***

***учебного кабинета начальных***

***классов №1***

***Заведующая кабинетом:***

***Губарь Елена Викторовна***

***Классы, ответственные за кабинет:***

***1 класс***

***Параллели, для которых оборудован***

***кабинет:***

***Начальные классы***

***Площадь кабинета 42 м2***

***Число посадочных мест 16***

***2016-2017 учебный год***

**Кабинет** – помещение, предназначенное для специальных занятий с необходимым для этого оборудованием.

**Учебный кабинет** – учебное помещение школы, оснащенное наглядными

пособиями, учебным оборудованием, мебелью и техническими средствами

обучения, в котором проводится методическая, учебная, факультативная и

внеклассная работа с учащимися.

**Цель паспортизации учебного кабинета**:

Проанализировать состояние кабинета, его готовность к обеспечению требований стандартов образования, определить основные направления работы по приведению учебного кабинета в соответствие требованиям учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, имя, отчество ответственного за кабинет № 1  | Губарь Елена Викторовна |
| Фамилия, имя, отчество учителей, работающих в кабинете | Губарь Елена Викторовна |
| Класс, ответственный за кабинет | I класс |
| Площадь кабинета в м2 | 42 кв. м |
| Число посадочных мест | 16 мест |

**Анализ работы**

**кабинета начальных классов №1**

**за 2015-2016 учебный год**

**Цель:** Развитие кабинета начальных классов в соответствии с требованиями программы и здоровьесберегающего пространства.

**Задачи:**

 Оснастить кабинет дидактическим, методическим, справочным,

энциклопедическим и техническим оборудованием в соответствии с

требованиями к оборудованию кабинета начальных классов;

 Поддерживать санитарное состояние кабинета;

 Развивать эстетическое направление кабинета для создания условий

воспитания младших школьников.

В 2015 – 2016 учебном году кабинет использовался для проведения уроков в 1 смену – в 4 классе (по расписанию); классный руководитель Сабрская В. С..). Занятия в кабинете проводились в 1 смену (с 8.30 до 15.00). Кабинет эксплуатировался с соблюдением правил техники безопасности и учётом санитарно-гигиенических требований и возрастных норм.

В 2015-2016 году в кабинет были приобретены: проектор, принтер, компьютер, была сделана замена информационного стенда и классного уголка. Была пополнена методическая копилка учителя, детская библиотечка.

В 2016-2017 учебном году предстоит решить следующие задачи:

 Оснастить кабинет справочным и энциклопедическим материалом;

 Обновить новогодние игрушки;

 Пополнять игровую зону в соответствии с возрастом учащихся;

 Пополнять здоровьесберегающее оборудование

 Пополнять медиатеку кабинета

**Занятость кабинета начальных классов**

**на 2016-2017 учебный год**

Начало учебных занятий:1 смена – 8. 30-15.00

Продолжительность уроков: 1 класс – 35 мин (1 полугодие),

 40 мин (2 полугодие);

**Урочные часы работы кабинета.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| 1 | Русский язык | Чтение  | Математика | Чтение  | Физическаякультура  |
| 2 | Чтение  | Математика | Русский язык | Русский язык | Русскийязык |
| 3 | Физическаякультура | Русский язык | Физическаякультура  | Математика  | Музыка |
| 4 | Математика | Окружающ. мир | Чтение  | Технология | Окружающ. мир |
| 5 |  |  | Изобразит.искусство |  | Классный  час |
| 6. |  |  |  |  |  |

**Внеурочные часы работы кабинета.**

**Школьный компонент.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО учителя | Предм. | Кол-во часов | Класс | Дни недели |
| Пн. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. |
| Губарь Е.В. | Занима-тельная матем. | 1 | 1 |  |  | **+** |  |  |
| Губарь Е.В. | Занима-тельный русский язык | 1 | 1 |  | **+** |  |  |  |
| Губарь Е.В. | Наш театр | 1 | 1 |  |  |  | **+** |  |
| Губарь Е.В. | Школа безоп. | 1 | 1 | **+** |  |  |  |  |
| Губарь Е.В. | Юный эколог | 2 | 1 |  | **+** |  |  | **+** |

**Опись имущества кабинета начальных классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование имущества** | **Количество (шт)** |
|  | Доска | 1 |
|  | Стол учительский | 2 |
|  | Столы ученические | 8 |
|  | Стулья ученические  | 17 |
|  | Стул учительский | 1 |
|  | Жалюзи | 2 |
|  | Классный уголок | 2 |
|  | Плакатница | 1 |
|  | Шкаф | 3 |
|  | Подставка под цветы | 1 |
|  | Парта индивид. | 1 |

**Примечание:** опись составляется исходя из наличного имущества и его количества.

**Инвентарная ведомость на технические средства обучения учебного кабинета начальных классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование ТСО** | **Марка** | **Год приобретения** | **Инвентарный № по школе** |
| 1.  | Компьютер  | Depo | 2016 |  |
| 2. | Проектор  | Epson | 2012 |  |
| 3. | Интерактивная доска | Interwrite DualBort | 2012 |  |
| 4. | Колонки  | Microlab | 2012 |  |
| 5. |  |  |  |  |

**Перспективный план развития кабинета начальных классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Что планируется** | **Кол-во** | **Сроки** | **Ответственный** | **Результат** |
| 2016-17 учебный год |
| 1. | Собирать материалы по тестированию учащихся в начальных классах | По 12 штук | В течение года | Губарь Е.В. |  |
| 2. | Пополнять банк данных о материалах олимпиад начальных классов из Интернета. |  | В течение года | Губарь Е.В. |  |
| 3. | Периодически обновлять стенды «Классный уголок», «ПДД».  |  | В течение года | Губарь Е.В. |  |
| 4. | Разработать альтернативную программу дляучеников находящихся в группе риска. |  | В течение года | Губарь Е.В. |  |
| 5. | Пополнить классную библиотечку для внеклассного чтения. |  | В течение года | Губарь Е.В. |  |
| 6. | Подготовить учащихся к предметным олимпиадам  |  | 1 раз в год | Губарь Е.В. |  |
| 7. | Оформить зеленую зону (пересадить цветы) |  | В течение года | Губарь Е.В.Родители учеников |  |
| 8. | Мероприятия по оформлению кабинета (игровая зона) |  | В течение года | Губарь Е.В. |  |
| 9 | Заменить колонки  |  | В течение года | Администрация  |  |

**«Санитарно-эпидемиологические требования к**

**условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»**

**(с изменениями на 24 ноября 2015 года СанПиН 2.4.2.2821-10)**

Обучающиеся начальной общеобразовательной школы должны обучаться в

закрепленных за каждым классом учебных помещениях.

Рекомендуется учебные помещения для обучающихся 1-х классов размещать не выше 2-го этажа, а для обучающихся 2-4 классов - не выше 3 этажа.

**Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений**

Количество рабочих мест для обучающихся не должно превышать вместимости общеобразовательного учреждения, предусмотренной проектом, по которому построено (реконструировано) здание.

Каждый обучающийся обеспечивается рабочим местом (за партой или столом, игровыми модулями и другими) в соответствии с его ростом.

5.2. В зависимости от назначения учебных помещений могут быть использованы различные виды ученической мебели: школьная парта, столы ученические (одноместные и двухместные), столы аудиторные, чертежные или лабораторные в комплекте со стульями, конторки и другие. Табуретки или скамейки вместо стульев не используют.

Ученическая мебель должна быть изготовлена из материалов, безвредных для здоровья детей и соответствовать росто-возрастным особенностям детей и требованиям эргономики.

5.3. Основным видом ученической мебели для обучающихся I ступени образования должна быть школьная парта, обеспеченная регулятором наклона поверхности рабочей плоскости. Во время обучения письму и чтению, наклон рабочей поверхности плоскости школьной парты должен составлять 7-15º. Передний край поверхности сиденья должен заходить за передний край рабочей плоскости парты на 4 см у парт 1-го номера, на 5-6 см - 2-го и 3-го номеров и на 7-8 см у парт 4-го номера.

Размеры учебной мебели, в зависимости от роста обучающихся, должны соответствовать значениям, приведенным в таблице 1.

Размеры учебной мебели в зависимости от роста обучающихся должны соответствовать значениям, приведенным в таблице 1.

Таблица 1.

Размеры мебели и ее маркировка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номерамебели поГОСТам11015-9311016-93 | Группа роста(в мм) | Высота над поломкрышки края стола,обращенного кученику, по ГОСТу11015-93(в мм) | Цветмаркировки | Высота надполомпереднего краясиденья поГОСТу 11016-93(в мм) |
| 1 | 1000-1150 | 460 | Оранжевый | 260 |
| 2 | 1150-1300 | 520 | Фиолетовый | 300 |
| 3 | 1300-1450 | 580 | Желтый | 340 |
| 4 | 1450-1600 | 640 | Красный | 380 |
| 5 | 1600-1750 | 700 | Зеленый | 420 |
| 6 | Свыше 1750 | 760 | Голубой | 460 |

Допускается совмещенный вариант использования разных видов ученической мебели (парты, конторки).

В зависимости от ростовой группы высота над полом переднего края столешницы конторки, обращенной к обучающемуся, должна иметь следующие значения: при длине тела 1150-1300 мм - 750 мм, 1300-1450 мм - 850 мм и 1450-1600 мм - 950 мм. Угол наклона столешницы составляет 15-17°.

Продолжительность непрерывной работы за конторкой для обучающихся I ступени образования не должна превышать 7-10 мин., а для обучающихся II-III ступени образования - 15 минут.

4. Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихся производится ее цветовая маркировка, которую наносят на видимую боковую наружную поверхность стола и стула в виде круга или полос.

5. Парты (столы) расставляются в учебных помещениях по номерам: меньшие - ближе к доске, большие - дальше. Для детей с нарушением слуха парты должны размещаться в первом ряду.

Детей с нарушением зрения рекомендуется рассаживать на ближние к классной доске парты.

Детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, следует рассаживать дальше от наружной стены.

Не менее двух раз за учебный год обучающихся, сидящих на крайних рядах, 1 и 3 ряда (при трехрядной расстановке парт), меняют местами, не нарушая соответствия мебели их росту.

В целях профилактики нарушений осанки необходимо воспитывать правильную рабочую позу у обучающихся с первых дней посещения занятий в соответствии с рекомендациями приложения 1 настоящих санитарных правил.

6. При оборудовании учебных помещений соблюдаются следующие размеры проходов и расстояния в сантиметрах:

* между рядами двухместных столов - не менее 60;
* между рядом столов и наружной продольной стеной - не менее 50-70;
* между рядом столов и внутренней продольной стеной (перегородкой) или шкафами, стоящими вдоль этой стены, - не менее 50;
* от последних столов до стены (перегородки), противоположной классной доске, - не менее 70, от задней стены, являющейся наружной, - 100;
* от демонстрационного стола до учебной доски - не менее 100;
* от первой парты до учебной доски - не менее 240;
* наибольшая удаленность последнего места обучающегося от учебной доски - 860;
* высота нижнего края учебной доски над полом - 70-90;
* расстояние от классной доски до первого ряда столов в кабинетах квадратной или поперечной конфигурации при четырехрядной расстановке мебели - не менее 300.

Угол видимости доски от края доски длиной 3,0 м до середины крайнего места обучающегося за передним столом должен быть не менее 35 градусов для обучающихся II-III ступени образования и не менее 45 градусов для обучающихся I ступени образования.

Самое удаленное от окон место занятий не должно находиться далее 6,0м.

В общеобразовательных учреждениях первого климатического района расстояние столов (парт) от наружной стены должно быть не менее 1,0 м.

При установке конторок дополнительно к основной ученической мебели их располагают позади последнего ряда столов или первым рядом от стены, противоположной светонесущей, с соблюдением требований по размерам проходов и расстояний между оборудованием.

Данная расстановка мебели не распространяется на учебные помещения, оборудованные интерактивными досками.

Во вновь строящихся и реконструируемых зданиях общеобразовательных учреждений необходимо предусматривать прямоугольную конфигурацию учебных помещений и кабинетов с расположением ученических столов вдоль окон и левосторонним естественным

освещением.

7. Классные доски (с использованием мела) должны быть изготовлены из материалов, имеющих высокую адгезию с материалами, используемыми для письма, хорошо очищаться влажной губкой, быть износостойкими, иметь темно-зеленый цвет и антибликовое покрытие.

Классные доски должны иметь лотки для задержания меловой пыли, хранения мела, тряпки, держателя для чертежных принадлежностей.

При использовании маркерной доски цвет маркера должен быть контрастным (черный, красный, коричневый, темные тона синего и зеленого).

Допускается оборудование учебных помещений и кабинетов интерактивными досками, отвечающими гигиеническим требованиям. При использовании интерактивной доски и проекционного экрана необходимо обеспечить равномерное ее освещение и отсутствие световых пятен повышенной яркости.

**Требования к воздушно-тепловому режиму**

6.2. Температура воздуха в зависимости от климатических условий в учебных помещениях и кабинетах, кабинетах психолога и логопеда, лабораториях, актовом зале, столовой, рекреациях, библиотеке, вестибюле, гардеробе должна составлять 18 - 24 °C; в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий, мастерских - 17 - 20 °C; спальне, игровых комнатах, помещениях подразделений дошкольного образования и пришкольного интерната - 20 - 24 °C; медицинских кабинетах, раздевальных комнатах спортивного зала - 20 - 22 °C, душевых - 24 - 25 °C, санитарных узлах и комнатах личной гигиены должна составлять 19 - 21 °C, душевых - 25 °C. Для контроля температурного режима учебные помещения и кабинеты должны быть оснащены бытовыми термометрами.

6.3. Во внеучебное время при отсутствии детей в помещениях общеобразовательной организации должна поддерживаться температура не ниже 15 °C.

6.4. В помещениях общеобразовательных организаций относительная влажность воздуха должна составлять 40 - 60%, скорость движения воздуха не более 0,1 м/сек.

6.6. Учебные помещения проветриваются во время перемен, а рекреационные - во время уроков. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание учебных помещений. Продолжительность сквозного проветривания определяется погодными условиями, направлением и скоростью движения ветра, эффективностью отопительной системы. Рекомендуемая длительность сквозного проветривания приведена в таблице 2.

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| Наружная температура, °C | Длительность проветривания помещения, мин. |
| в малые перемены | в большие перемены и между сменами |
| От +10 до +6 | 4 - 10 | 25-35 |
| От +5 до 0 | 3-7 | 20-30 |
| От 0 до -5 | 2-5 | 15-25 |
| От -5 до -10 | 1-3 | 10-15 |
| Ниже -10 | 1-1,5 | 5-10 |

**Требования к естественному и искусственному освещению**

7.1. Естественное освещение

7.1.1. Все учебные помещения должны иметь естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению жилых и общественных зданий.

7.1.2. Без естественного освещения допускается проектировать: снарядные, умывальные, душевые, туалеты при гимнастическом зале; душевые и туалеты персонала; кладовые и складские помещения, радиоузлы; кинофотолаборатории; книгохранилища; бойлерные, насосные водопровода и канализации; камеры вентиляционные и кондиционирования воздуха; узлы управления и другие помещения для установки и управления инженерным и технологическим оборудованием зданий; помещения для хранения дезинфекционных средств.

7.1.3. В учебных помещениях следует проектировать боковое естественное левостороннее освещение. При глубине учебных помещений более 6 м обязательно устройство правостороннего подсвета, высота которого должна быть не менее 2,2 м от пола. Не допускается направление основного светового потока спереди и сзади от обучающихся.

7.1.4. В мастерских для трудового обучения, актовых и спортивных залах может применяться двустороннее боковое естественное освещение.

7.1.5. В помещениях общеобразовательных организаций обеспечиваются нормированные значения коэффициента естественной освещенности (КЕО) в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению жилых и общественных зданий.

7.1.6. В учебных помещениях при одностороннем боковом естественном освещении КЕО на рабочей поверхности парт в наиболее удаленной от окон точке помещения должен быть не менее 1,5%. При двухстороннем боковом естественном освещении показатель КЕО вычисляется на средних рядах и должен составлять 1,5%. Световой коэффициент (СК - отношение площади остекленной поверхности к площади пола) должен составлять не менее 1:6.

7.1.7. Окна учебных помещений должны быть ориентированы на южные, юго-восточные и восточные стороны горизонта. На северные стороны горизонта могут быть ориентированы окна кабинетов черчения, рисования, а также помещение кухни. Ориентация кабинетов информатики - на север, северо-восток.

7.1.8. Светопроемы учебных помещений в зависимости от климатической зоны оборудуют регулируемыми солнцезащитными устройствами (подъемно-поворотные жалюзи, тканевые шторы) с длиной не ниже уровня подоконника. Рекомендуется использование штор из тканей светлых тонов, обладающих достаточной степенью светопропускания, хорошими светорассеивающими свойствами, которые не должны снижать уровень естественного освещения. Использование штор (занавесок), в том числе штор с ламбрекенами, из поливинилхлоридной пленки и других штор или устройств, ограничивающих естественную освещенность, не допускается. В нерабочем состоянии шторы необходимо размещать в простенках между окнами.

7.1.9. Для рационального использования дневного света и равномерного освещения учебных помещений следует:

- не закрашивать оконные стекла;

- не расставлять на подоконниках цветы, их размещают в переносных цветочницах высотой 65 - 70 см от пола или подвесных кашпо в простенках между окнами;

- очистку и мытье стекол проводить по мере загрязнения, но не реже 2 раз в год (осенью и весной). Продолжительность инсоляции в учебных помещениях и кабинетах должна быть непрерывной, по продолжительности не менее:

- 2,5 ч в северной зоне (севернее 58° с.ш.);

- 2,0 ч в центральной зоне (58 - 48° с.ш.);

- 1,5 ч в южной зоне (южнее 48° с.ш.).

Допускается отсутствие инсоляции в учебных кабинетах информатики, физики, химии, рисования и черчения, спортивно-тренажерных залах, помещениях пищеблока, актового зала, административно-хозяйственных помещениях.

7.2. Искусственное освещение

7.2.1. Во всех помещениях общеобразовательной организации обеспечиваются уровни искусственной освещенности в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению жилых и общественных зданий.

7.2.2. В учебных помещениях система общего освещения обеспечивается потолочными светильниками с люминесцентными лампами и светодиодами. Предусматривается освещение с использованием ламп по спектру цветоизлучения: белый, тепло-белый, естественно-белый.

7.2.3. Не используются в одном помещении для общего освещения источники света различной природы излучения.

7.2.4. В учебных кабинетах, аудиториях, лабораториях уровни освещенности должны соответствовать следующим нормам: на рабочих столах - 300 - 500 лк, в кабинетах технического черчения и рисования - 500 лк, в кабинетах информатики на столах - 300 - 500 лк, на классной доске 300 - 500 лк, в актовых и спортивных залах (на полу) - 200 лк, в рекреациях (на полу) - 150 лк. При использовании компьютерной техники и необходимости сочетать восприятие информации с экрана и ведение записи в тетради - освещенность на столах обучающихся должна быть не ниже 300 лк.

7.2.5. В учебных помещениях следует применять систему общего освещения. Светильники с люминесцентными лампами располагаются параллельно светонесущей стене на расстоянии 1,2 м от наружной стены и 1,5 м от внутренней. Светильники со светодиодами располагаются с учетом требований по ограничению показателя дискомфорта в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению жилых и общественных зданий.

7.2.6. Классная доска, не обладающая собственным свечением, оборудуется местным освещением - софитами, предназначенными для освещения классных досок.

**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 навыками 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 ее 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.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)**

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия. ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - 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 положения 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. ФМ для снятия утомления с туловища:

1. 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.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - 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.

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.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования 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 поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение 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.

**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.