Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Солигаличская средняя общеобразовательная школа

Солигаличского муниципального района Костромской области

**Паспорт**

**кабинета информатики**

зав. кабинетом: Хаметова Людмила Алексеевна, учитель информатики МКОУ»Солигаличская СОШ»

Солигалич, 2013 год

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название образовательного учреждения | Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  Солигаличская средняя общеобразовательная школа   Солигаличского  района Костромской области |
| Полный почтовый адрес | 157170 Костромская область, город Солигалич, улица Гагарина, 33а |
| Телефон | 8(49436)5-13-67 |
| Телефон в кабинете информатики | нет |
| Номер кабинета информатики | 44 |
| Расположение (этаж) | 3 |
| Площадь кабинета | 48 м2 |
| Высота помещения | 2,83 |
| Отделка помещения (стены) | Верх – белый, низ – деревянные панели |
| Пол, покрытие | Линолеум |
| Наличие лаборантской и  ее площадь | нет |
| Адрес сайта школы |  |
| E-mail образовательного учреждения | solsred@mail.ru |
| Наличие охранной сигнализации | отсутствует |
| Ф.И.О. учителя, ответственного за кабинет | Хаметова Людмила Алексеевна |
| Количество компьютеров | 11 |
| Наличие локальной сети | да |
| Выход в интернет | 11 |
| Расстановка ВДТ | по периметру, вдоль задней и боковой стен |
| Расстояние между мониторами | 1,2 м |
| Наличие аптечки первой помощи | есть |
|  |  |

**Инструкция по ТБ и охране труда при работе с ПК**

1. Пользователи ПЭВМ должны проходить обязательный вводный инструктаж по охране труда, а также инструктаж по охране труда на рабочем месте.
2. Необходимо сообщать руководителю работ о неисправностях, при которых невозможно производить безопасное производство работ.
3. Уметь оказывать первую помощь и при необходимости оказывать ее пострадавшим при несчастных случаях на производстве, по возможности сохранив обстановку на месте происшествия без изменения и сообщив о случившемся руководителю работ.
4. Опасные и вредные производственные факторы, присутствующие на данном рабочем месте:
5. Возможность травмы при воздействии электрического тока;
6. Вредное воздействие монитора компьютера;
7. Вредно воздействие паров,  газов и аэрозолей, выделяющихся при работе печатающей оргтехники в непроветриваемых помещениях.
8. При работе необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.
9. Запрещается распитие спиртных напитков и появление в нетрезвом виде, курение разрешается только в специально оборудованных местах.
10. Контроль за соблюдением работающими требований инструкции возлагается на руководителя отдела (группы).

**Требования безопасности перед началом работ**

1. Розетки и вилки должны быть в исправном, неразобранном состоянии.
2. Корпус включаемого  оборудования не должен иметь видимых повреждений, вентиляционные отверстия всего оборудования должны быть открыты.

**Требования безопасности во время  работы**

1. Запрещается во время работы пить какие-либо напитки, принимать пищу.
2. Запрещается ставить на рабочий стол любые жидкости в любой таре (упаковке или в чашке).
3. Запрещается работать на оборудовании со снятыми кожухами и крышками.
4. Запрещается трогать кабели и провода, соединяющие блоки ПЭВМ, перемещать устройства, находящиеся под напряжением.
5. Не оставлять без присмотра включенные ПЭВМ и отдельные устройства.
6. Запрещается производить самостоятельно любые виды ремонта и устранение неисправностей.
7. Не производить перекомплектацию ПЭВМ без представителя технической службы.
8. Не использовать дискеты низкого качества.
9. Необходимо производить регламентированные перерывы.

**Требования безопасности по окончании работ**

1. Обо всех замеченных неисправностях и отклонениях от нормального состояния сообщить руководителю работ.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При нарушениях работы ПЭВМ, при появлении запаха гари, и дыма в помещении или на рабочем месте необходимо сообщить руководителю работ, который произведет отключение электроэнергии.
2. При обнаружении пожара или признаков возгорания (задымление, запах гари, повышение температура и т.п.) необходимо:
3. Незамедлительно сообщить об этом по телефону в пожарную охрану(при этом необходимо назвать адрес объекта, место возникновения пожара, а также сообщить свою фамилию);
4. Принять по возможности все меры по эвакуации людей, тушению пожара и сохранности материальных ценностей.
5. В случае получения травмы обратиться в медпункт, сохранить по возможности место травмирования в том состоянии, в котором оно было на момент травмирования, доложить своему руководителю лично или через коллег по работе.
6. Первая помощь при поражении электрическим током:
7. Освободить пострадавшего от воздействия тока, при возможности выключить ток в сети. Если этого не удается сделать, то с помощью подручных средств добиться удаления пострадавшего от токонесущих предметов или же отбросить от него провода.
8. При отсутствии дыхания и кровообращения немедленно приступить к оживлению организма до восстановления всех его функций или появления признаков биологической смерти; на ожоговые раны наложить повязки.
9. Вызвать врача (скорую).

|  |
| --- |
| Правила пользования кабинетом информатики    1. На первом занятии в кабинете учащиеся знакомятся с инструкцией по охране труда.    2. Учащиеся находятся в кабинете только в сменной обуви и без верхней одежды.    3. Учащиеся находятся в кабинете только в присутствии преподавателя.    4. Учащиеся занимают только закрепленные за ними рабочие места.    5. До начала занятий учащиеся проверяют состояние своих рабочих мест и о выявленных неполадках срочно сообщают учителю.    6. Учащиеся приступают к работе на компьютере только после разрешения учителя.    7. В кабинете запрещено использовать дискеты, СD-диски без разрешения учителя. Если такое разрешение получено, то перед работой необходимо проверить дискеты на ВИРУС с помощью антивирусных программ.    8.  Во время занятий учащиеся не покидают свои рабочие места без  разрешения учителя.    9.   Учащиеся соблюдают чистоту и порядок в кабинете.    10. Во время каждой перемены учащиеся выходят из кабинета, а дежурные его проветривают. |
|  |

**Правила поведения в компьютерном классе**

Вы впервые пришли в кабинет информатики. Он очень похож на обычный школьный класс, но отличие сразу бросается в глаза: на каждом столе стоит компьютер. С сегодняшнего дня вы будете учиться работать с ним. Хочется верить, что компьютер станет вашим добрым помощником.

Чтобы помощник был добрым и красивым, надо к нему внимательно относиться. Компьютер не переносит грязи. Пыль, которая всегда бывает в неубранном классе, оседает на поверхности машины, проникает внутрь и выводит из строя точные электромеханические устройства, портит электронные схемы.

**Поэтому первое требование, которое надо соблюдать в кабинете информатики — чистота.**

Вы не успели пообедать на перемене перед уроком информатики? Лучше потерпите, но не приносите с собою хлеб, орешки, конфеты, семечки. Крошки навредят компьютеру больше, чем пыль. Если они попадут между клавишами, их не так легко оттуда извлечь.

Жвачка, какой бы вкусной она вам ни казалась, категорически запрещена каждому, кто сидит рядом с компьютером.

Направляясь на урок информатики, взгляните на ваши руки. Этими руками вы сейчас будете набирать сообщения машине. И если под ногтями у вас грязно, если ваши пальцы — испачканные и сальные, то такими же грязными станут клавиши вашего компьютера. А ведь за этой клавиатурой будут работать и ваши учителя, и товарищи из другого класса! Подумайте о них, подумайте о том, что ваши грязные руки испачкают, состарят и просто выведут из строя школьные ЭВМ.

**Второе важнейшее требование в кабинете информатики — дисциплина.** Ни одну клавишу (даже после того, когда вы узнаете, что они означают!) нельзя нажимать без разрешения учителя. Конечно, если вы нажмёте клавишу, взрыва и пожара не будет. Но если машина подготовлена к уроку, а вы, не предупредив учителя, решили побаловаться с клавиатурой, то, вероятнее всего, подготовленный материал будет испорчен.

Особое предупреждение: никогда не нажимайте кнопку отключения компьютера от электрической сети. Это может привести к потере работоспособности компьютера. На восстановление уйдет много часов.

Компьютеры работают от электрической сети, напряжение которой опасно для жизни. Будьте осторожны! Не трогайте провода, которые подведены к компьютеру.

Нажимая клавиши на клавиатуре, не прилагайте больших усилий. Компьютер поймёт вас и при самом нежном прикосновении. Помните, что, барабаня по клавиатуре, вы быстро выведете её из строя. Так же “нежно” нужно относиться к мышке и другим устройствам, подключаемым к компьютеру.

Не трогайте экран монитора даже чистыми пальцами — на нем все равно останутся следы.

Правила поведения в кабинете информатики не слишком сложны. Но соблюдать их нужно очень строго. Будучи внимательными к своим машинам, вы многому научитесь, много интересного увидите на экранах.

***Оказание первой медицинской помощи***

***пострадавшим от электротока***

* Поражение электротоком может варьировать  от незначительных болевых ощущений при отсутствии органических  и функциональных   изменений  до  ожогов  III – IV  степени  (обугливания) и шока.
* При  поражении   электротоком  немедленно   отключить  ток.  Если  ток  отключить нельзя, необходимо освободить пострадавшего от проводов с соблюдением мер предосторожности по нераспространению  тока  на  лиц,  участвующих  в  оказании  помощи.
* Для изоляции  себя  при спасении пострадавшего нужно надеть на руки резиновые  перчатки,  при  отсутствии  их  можно  воспользоваться шерстяным  шарфом,  веревкой,  сухой  палкой или  обернуть  руки сухой тканью, встать на сухую доску и т.д.
* При  поражении  электротоком следует обратить внимание на  дыхание и сердечно-сосудистую систему.
* В   случае  остановки   дыхания   и   сердечной   деятельности  немедленно   начать    непрямой    массаж   сердца    (надавливание ладонями быстрыми  толчками  в области середины грудной кости, ближе слева,  в ритме 40 – 60 толчков  в  минуту)  и искусственное дыхание «рот в рот» (предварительно закрыть  нос  пострадавшему и через марлю  или носовой платок аналогичным образом осуществлять  выдох  в нос).
* Искусственное  дыхание  проводят с частотой 16 – 18 раз в минуту.
* Одновременно  вызывают   специализированную бригаду скорой помощи.
* Непрямой  массаж  сердца  и искусственное дыхание проводят до полного  восстановления или до оказания специализированной помощи.
* При ослаблении сердечной деятельности и дыхания необходимо обеспечить подачу свежего воздуха, дать  понюхать  на  ватке  нашатырный  спирт,  влить   в  рот  чайную  ложку  или  25   капель кордиамина, провести похлопывание по щекам.
* При  повреждении   кожи  наложить  стерильную  повязку  и направить  пострадавшего  к  врачу.   Поврежденную   поверхность кожи   вокруг  ожога   следует  обработать  зеленкой  или   розовым раствором марганцовки.

Комплекс упражнений для глаз

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

**Вариант 1.**

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть  
   глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счет 1 - 6. Повторить 4-5  
   раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза  
   доводить   нельзя.   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, вниз.
4. Перевести 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 3-4 раза.

**Вариант 2.**

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4. широко раскрыть  
   глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на  
   счет 1 - 6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения  
   глазами вверх - вправо - вниз - влево и в обратную сторону: вверх - влево -  
   вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх -  
   прямо - вниз - прямо - вправо - прямо - влево - прямо. Аналогичным образом  
   проделать движения по диагонали в одну и другую сторону. Повторить 4-5  
   раз.

**Вариант 3.**

1. 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 и перевести взгляд прямо па счет 1 - 6. Повторить  
   4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см,  
   на счет 1 - 4, затем 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 па  
   счет 1-6. Повторить 1 - 2 раза.

**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.

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

**1. ФМ общего воздействия**

**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.

**2. ФМ общего воздействия**

**1.**И.п.  — о.с.  1 — 2 — дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости.  3 — 4 — то же,  но круги наружу. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

**2.** И.п. — стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1 —  3 — круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 — заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

**3.**И.п. — о.с. 1 — с шагом вправо руки в стороны. 2 — два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 — и.п. 1 — 4 — то же влево. Повторить 4 — 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

**3. ФМ общего воздействия**

**1**. И.п.  — стойка ноги врозь,  1 — руки назад.  2 — 3  —  руки  в стороны и вверх,  встать на носки.  4 — расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 — 6 раз. Темп медленный.

**2.** И.п.  —  стойка  ноги  врозь,  руки  согнутые вперед,  кисти в кулаках. 1 — с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 — и.п. 3 — 4 — то же в другую сторону. Повторить 6 — 8 раз. Дыхание не задерживать.

**4. ФМ общего воздействия**

**1.**И.п.  — руки в стороны.  1 — 4  —  восьмеркообразные  движения руками.  5  —  8  —  то  же,  но в другую сторону.  Руки не напрягать. Повторить 4 — 6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

**2.** И.п.  —  стойка  ноги  врозь,  руки  на  поясе.  1  —  3 — три пружинящих движения тазом вправо,  сохраняя и.п.  плечевого пояса. 4 — и.п.  Повторить 4 — 6 раз в каждую сторону.  Темп средний.  Дыхание не задерживать.

**3.**И.п.  — о.с.  1 — руки в стороны,  туловище и голову повернуть налево.  2 — руки вверх.  3 — руки за голову. 4 — и.п. Повторить 4 — 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ**

**МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**

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

**1. ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

**1.**И.п.  — о.с. 1 — руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад.  2 — локти вперед.  3 — 4 — руки  расслабленно  вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 — 6 раз. Темп медленный.

**2.** И.п. — стойка ноги врозь, кисти в кулаках, 1 — мах левой рукой назад,  правой  вверх  —  назад.  2  —  встречными  махами  переменить положение рук.  Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.      **3.** И.п.  — сидя на стуле.  1 — 2 отвести голову  назад  и  плавно наклонить назад.  3 — 4 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 — 6 раз. Темп медленный.

**2. ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

**1.** И.п. — стоя или сидя, руки на поясе. 1 — 2 — круг правой рукой назад  с  поворотом  туловища  и  головы направо.  3 — 4 — то же левой рукой. Повторить 4 — 6 раз. Темп медленный.

**2.**И.п.  — стоя или сидя,  руки в стороны,  ладони вперед, пальцы разведены. 1 — обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 — и.п. То же налево. Повторить 4 — 6 раз. Темп быстрый.

**3.** И.п.  — сидя на стуле,  руки на пояс.  1  —  повернуть  голову направо. 2 — и.п. То же налево. Повторить 6 — 8 раз. Темп медленный.

**3. ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

1. И.п.  —  стоя  или сидя,  руки на поясе.  1 — махом левую руку занести через правое плечо,  голову повернуть налево. 2 — и.п. 3 — 4 — то же правой рукой. Повторить 4 — 6 раз. Темп медленный.

     2. И.п.  — о.с.  Хлопок в ладоши за спиной,  руки  поднять  назад возможно выше.  2 — движение рук через стороны, хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4 — 6 раз. Темп быстрый.

     3. И.п.  — сидя на стуле. 1 — голову наклонить вправо. 2 — и.п. 3 — голову наклонить влево. 4 — и.п. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

**4. ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

**1.** И.п.  — стоя или сидя.  1 — руки к  плечам,  кисти  в  кулаки, голову  наклонить  назад.  2  — повернуть руки локтями кверху,  голову наклонить вперед. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

**2.**И.п.  —  стоя  или  сидя,  руки  в стороны.  1 — 3 — три рывка согнутыми руками внутрь:  правой перед телом, левой за телом. 4 — и.п. 5 — 8 — то же в другую сторону. Повторить 4 — 6 раз. Темп быстрый.

**3.** И.п.  — сидя. 1 — голову наклонить вправо. 2 — и.п. 3 — голову наклонить влево.  4 — и.п.  5 — голову повернуть направо. 6 — и.п. 7 — голову повернуть налево. 8 — и.п. Повторить 4 — 6 раз. Темп медленный.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ**

**С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**

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

**1. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. И.п. — о.с. 1 — поднять плечи. 2 — опустить плечи. Повторить 6 — 8 раз,  затем пауза 2 — 3 с,  расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

     2. И.п. — руки согнуты перед грудью. 1 — 2 — два пружинящих рывка назад согнутыми руками.  3 — 4 то же прямыми руками.  Повторить 4 —  6 раз. Темп средний.

     3. И.п.  — стойка ноги врозь.  1 — 4  —  четыре  последовательных круга руками назад.  5 — 8 — то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать.  Повторить 4 — 6 раз.  Закончить расслаблением.  Темп средний.

**2. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. И.п.  — о.с. — кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

     2. И.п.  — о.с. 1 — 4 — дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5 — 8 — дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями.  Повторить 4 — 6 раз.  Темп средний.

     3. И.п.  — тыльной стороной кисти на пояс. 1 — 2 — свести вперед, голову наклонить вперед.  3 — 4 — локти назад, прогнуться. Повторить 6 — 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

**3. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. И.п.  — стойка ноги врозь,  руки в стороны, ладони кверху. 1 — дугой кверху расслабленно правую  руку  влево  с  хлопками  в  ладони, одновременно  туловище  повернуть  налево.  2  — и.п.  3 — 4 — то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

     2. И.п.  —  о.с.  1  —  руки  вперед,  ладони  книзу.  2  —  4  — зигзагообразными движениями руки в стороны. 5 — 6 — руки вперед. 7 — 8 — руки расслабленно вниз. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

     3. И.п.  — о.с.  1  —  руки  свободно  махом  в  стороны,  слегка прогнуться.  2  —  расслабляя мышцы плечевого пояса,  "уронить" руки и приподнять их скрестно  перед  грудью.  Повторить  6  —  8  раз.  Темп средний.

**4. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. И.п.  —  о.с.  1  —  дугами  внутрь,  руки  вверх — в стороны, прогнуться, голову назад. 2 — руки за голову, голову наклонить вперед. 3 — "уронить" руки. 4 — и.п. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

     2. И.п.  — руки к плечам,  кисти в кулаках.  1 — 2  —  напряженно повернуть  руки  предплечьями и выпрямить их в стороны,  кисти тыльной стороной вперед.  3 — руки расслабленно вниз. 4 — и.п. Повторить 6 — 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

     3. И.п.  — о.с.  1  —  правую  руку  вперед,  левую  вверх.  2  — переменить  положение  рук.  Повторить 3 — 4 раза,  затем расслабленно опустить вниз  и  потрясти  кистями,  голову  наклонить  вперед.  Темп средний.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ**

**УТОМЛЕНИЯ С ТУЛОВИЩА И НОГ**

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

**1. ФМ для снятия утомления с туловища и ног**

1. И.п. — о.с. 1 — шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 — и.п. 3 — 4 — то же в другую сторону. Повторить 6 — 8 раз. Темп медленный.

     2. И.п. — стойка ноги врозь. 1 — упор присев. 2 — и.п. 3 — наклон вперед, руки впереди. 4 — и.п. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

     3. И.п.  — стойка ноги врозь,  руки за голову.  1 — 3 —  круговые движения тазом в одну сторону. 4 — 6 — то же в другую сторону. 7 — 8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями.  Повторить 4 — 6 раз.  Темп средний.

**2. ФМ для снятия утомления с туловища и ног**

     1. И.п.  —  о.с.  1  — выпад влево,  руки дугами внутрь,  вверх в стороны. 2 — толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3 — 4 — то же в другую сторону. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.      2. И.п.  — о.с.  1 — 2 — присед на  носках,  колени  врозь,  руки вперед — в стороны. 3 — встать на правую, мах левой назад, руки вверх.

4 — приставить левую,  руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5 — 8 — то же с махом правой ногой назад. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

     3. И.п.  — стойка ноги врозь.  1 — 2 — наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз,  левая,  сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 — 4 — и.п.  5 — 8 — то же в другую  сторону.  Повторить  6  —  8  раз.  Темп средний**.**

**3. ФМ для снятия утомления с туловища и ног**

     1. И.п.  —  руки скрестно перед грудью.  1 — взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 — и.п. 3 — 4 — то же в другую сторону. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

     2. И.п.  — стойка ноги врозь пошире,  руки вверх — в стороны. 1 — полуприсед  на  правой,  левую ногу повернуть коленом внутрь,  руки на пояс.  2 — и.п.  3 — 4 — то же в другую сторону.  Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

     3. И.п.  — выпад левой вперед. 1 — мах руками направо с поворотом туловища  направо.  2 — мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

**4. ФМ для снятия утомления с туловища и ног**

1. И.п.  —  стойка  ноги врозь,  руки вправо.  1 — полуприседая и наклоняясь,  руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу,  мах руками влево. 2 — то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

     2. И.п.  — руки в стороны.  1 — 2 присед,  колени вместе, руки за спину.  3 — выпрямляя ноги,  наклон вперед, руками коснуться пола. 4 — и.п. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

     3. И.п.  — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — резко повернуть таз направо.  2 — резко  повернуть  таз  налево.  Во  время  поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

Комплексы физкультурных пауз

Физкультурная пауза повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной сис-тем,  снимает общее утомление, повышает  умственную  работоспособность.

**Физкультурная пауза 1**

     Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.

* Исходное  положение  (и.п.) – основная  стойка (о.с.).    1. – руки   вперед, ладони книзу.   2 – руки в стороны, ладони кверху.   3 – стать на носки, руки вверх, прогнуться.  4 – и.п.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

* И.п.– ноги врозь, немного шире плеч.1-3 – наклон назад, руки за спину. 3-4– и.п.

      Повторить 6-8 раз. Темп средний.

* 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 – выпрямится,  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 раз. 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 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.

* 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.

* 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.

* 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.

* 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.

* 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.

* И.п.  — придерживаясь за опору,  согнуть правую ногу, захватив рукой за голень.  1 — вставая на левый носок,  мах правой ногой назад, правую  руку  в сторону — назад.  2 — и.п.  3 — 4 — то же,  но согнуть левую ногу.

Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

* И.п.  — о.с.  1 — руки назад в стороны,  ладони наружу, голову наклонить назад. 2 — руки вниз, голову наклонить вперед.

Повторить 6 — 8 раз. Темп медленный.