

МБОУ «Рослятинская средняя общеобразовательная школа»
Цифровая образовательная среда



Утверждаю:
Директор МБОУ «Рослятинская СОШ»
Л.Н.Красикова
Приказ № 143 от 31.08.2023г

Паспорт кабинета № 9
Цифровая образовательная среда

Заведующий: Баженова К.С.,
учитель английского языка
МБОУ «Рослятинская средняя
общеобразовательная школа»

с.Рослятино
2023 г

Содержание паспорта кабинета Цифровая образовательная среда МБОУ «Рослятинская СОШ»

- * Пояснительная записка
- * План работы кабинета на 2023-2024 учебный год
- * Перечень оборудования кабинета
- * Правила использования кабинета
- * Режим работы кабинета
- * Инструкция по технике безопасности и правилам поведения учащихся в кабинете
- * Инструкция по охране труда при работе с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами
- * Инструкция по охране труда при работе в кабинете ЦОС
- * Приложения

Пояснительная записка

«Цифровая образовательная среда» (далее - ЦОС) — это федеральный проект нацпроекта «Образование», направленный на создание к 2024 году в образовательных организациях современной и доступной цифровой образовательной среды, обеспечивающей высокое качество и доступность образования всех видов и уровней, путем обновления информационно-коммуникационной инфраструктуры, подготовки кадров, создания федеральной цифровой платформы.

ЦОС — это всероссийская информационная система, с помощью которой планируется внедрить в стране электронную образовательную среду. Федеральный проект ЦОС призван способствовать оптимизации школьного образования и гарантировать эффективное использование новейших технологий в процессе обучения. Однако, речь не идёт об отмене традиционной классно-урочной системы.

Ключевая идея проекта – создание современной и безопасной цифровой образовательной среды, обеспечивающей высокое качество и доступность образования всех видов и уровней.

Под ЦОС понимают единую информационную систему, которая объединит всех участников образовательного процесса — учеников, учителей, родителей и администрацию учебных заведений.

Что же такое цифровая образовательная среда? В неё входит несколько компонентов – высокоскоростной интернет в школе, обеспечение кабинетов техникой, а также широкий набор сервисов, расширяющих интерактивность процесса обучения.

ЦОС включает в себя:

- Комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе электронных;
- Совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий: компьютеры, средства связи (смартфоны, планшеты), иное информационно-коммуникационное оборудование;
- Ряд педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Федеральный проект «Цифровая образовательная среда» направлен на создание и внедрение в образовательных организациях цифровой образовательной среды, а также обеспечение реализации цифровой трансформации системы образования.

Участие в данном проекте позволит обеспечить обновление содержания образования и предоставит возможность школьникам свободно и одновременно безопасно ориентироваться в цифровом пространстве.

Сроки реализации:

01.01.2019 — 31.12.2024

Цель: создание современной и безопасной цифровой образовательной среды, обеспечивающей высокое качество и доступность образования всех видов и уровней.

Задачи:

- Обеспечивать информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- Использовать современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- Организовывать дистанционное взаимодействие всех участников образовательной деятельности (учащихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов управления в сфере образования, общественности), в том числе в рамках дистанционного образования;
- Организовывать дистанционное взаимодействие школы с другими организациями социальной сферы: учреждениями дополнительного образования детей, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Введение ЦОС в российских школах — это **не переход на дистанционное обучение** и не отказ от личного посещения детьми школ. Цифровая образовательная среда направлена в первую очередь

на то, чтобы расширить интерактивность процесса обучения, а не подменить собой живое общение с педагогом.

ЦОС создаст условия для применения в традиционной классно-урочной системе возможностей электронного образования, дистанционных обучающих технологий и ресурсов.

Внедрение в российских школах ЦОС даст учащимся и педагогам следующие преимущества:

- доступ к высокоскоростному интернету в школе (100 Мб/с для городских и 50 Мб/с для сельских);
- доступ к различным образовательным сайтам и порталам, при помощи которых можно будет улучшить знания по предметам;
- возможность дистанционного освоения учебного материала детьми, которые по тем или иным причинам, например, из-за болезни, не могут ходить в школу;
- возможность ведения электронного обмена документацией: дневники, классные журналы, расписание и так далее;
- возможность получать информацию о процессе обучения на различных государственных платформах, например, на портале «Госуслуг»;
- получение доступа к видеотрансляциям лучших уроков;
- автоматизация процессов, которая избавит педагогов от лишней бумажной работы с отчетами — предполагается, что специальные программы будут самостоятельно анализировать данные обо всех учениках, что существенно облегчит работу по сбору информации об успешности образовательного процесса.

Такие изменения наиболее актуальны для отдаленных российских регионов — при помощи ЦОС они получают **доступ к передовым образовательным стандартам** и технологиям, что существенно повысит качество обучения.

Цифровые технологии внедряются практически во все сферы жизни современных людей и влияют не только на развитие отдельной страны, но и всего мира. Чтобы быть конкурентоспособным на глобальном уровне, государству необходимы специалисты, умеющие работать с современными информационными технологиями. Именно поэтому начинать цифровое обучение целесообразно уже со школы.

Кабинет - элемент учебно-материальной базы, необходимой для качественного проведения уроков по программе предмета, а также для кружковой работы во внеурочное время и самостоятельной подготовки преподавателей и учащихся.

На кабинет ЦОС возлагается решение следующих **целевых задач**:

- * Создание необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и стимулирования творческого труда учащихся;
- * Приобретение учащимися устойчивых навыков и культуры работы на компьютере;
- * Приобретение учащимися устойчивых навыков и культуры работы с различными инструментами цифровой лаборатории;
- * Формирование у учащихся развитого операционного мышления;
- * Организация содержательного досуга;
- * Формирование общей культуры учащихся.

Кабинет ЦОС **должен отвечать следующим требованиям**:

- * Представлять собой помещение, удобное для занятий, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам;
- * Быть оснащенный необходимой компьютерной техникой и программным обеспечением, отвечающим современным требованиям;
- * Быть постоянно готовым для проведения уроков, занятий и внеклассной работы;
- * Содержать учебную литературу и наглядные пособия по предметам.

На компьютерной технике, используемой в процессе обучения, должно быть установлено лицензионное программное обеспечение, отвечающее требованиям к содержательной части обучения и соответствующее современному уровню развития информационных технологий.

К началу 2023-2024 учебного года в МБОУ «Рослятинская средняя общеобразовательная школа» был проведен капитальный ремонт данного кабинета с использованием специального брендбука, с учетом требований к данным помещениям.

Кабинеты ЦОС МБОУ «Рослятинская средняя общеобразовательная школа» предназначены для работы учителей и учащихся школы.

На уроках используются ноутбуки, цифровые комплексы, а также наглядные пособия, раздаточный и дидактический материал, имеющийся в кабинете.

Педагогами используются методические приемы и элементы различных педагогических образовательных технологий, в том числе, новые информационные технологии.

Рабочие программы по учебным занятиям, дополнительному образованию и внеурочной деятельности реализуются педагогами, прошедшими специальные дополнительные дистанционные и курсы очного обучения.

Во внеурочное время инфраструктура ЦОС используется как общественное пространство для развития общекультурных компетенций и цифровой грамотности населения, проектной деятельности, творческой, социальной самореализации детей, педагогов, родительской общественности.

План работы кабинета на 2023-2024 учебный год

	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Реализация образовательных программ основного общего образования, среднего общего образования, дополнительного образования, дополнительных общеразвивающих программ			
1.	Уроки иностранного языка в 5-11 классах . Занятия по финансовой грамотности.	Согласно расписанию занятий в течение учебного года	Учителя - предметники
2.	Занятия внеурочной деятельностью	Согласно расписанию занятий внеурочной деятельностью в течение учебного года	Учителя - предметники
3.	Проведение онлайн-уроков, иных мероприятий для учащихся и их родителей	Согласно плану работы по внедрению онлайн-уроков в деятельность педагогических работников	администрация
4.	Внедрение и использование современных цифровых технологий в основные общеобразовательные программы урочной деятельности по предметам социально-гуманитарного цикла	Согласно расписанию занятий	Учителя-предметники, зам.директора

5.	Внедрение и использование современных цифровых технологий в программы внеурочной деятельности	Согласно расписанию занятий	Учителя-предметники, зам.директора
6.	Осуществление подготовки учащихся к Всероссийской олимпиаде школьников, в том числе в электронном и дистанционном формате	Согласно расписанию занятий	Учителя-предметники, зам.директора

Безопасность в сети Интернет

1.	Организация участия во Всероссийском образовательном мероприятии «Урок Цифры» - Искусственный интеллект и машинное обучение - Нейросети и коммуникации - Кибербезопасность - Беспилотный транспорт - Цифровое производство	14.09.- 04.10.2023 23.11.- 12.12.2023 Февраль 2024г. Март 2024г. Апрель 2024г.	Заместитель директора по УВР., учителя информатики, классные руководители
2.	Организация участия в Едином уроке по безопасности в сети Интернет	14.09.2023-10.12.2023г.	Заместитель директора по УВР., учителя информатики, классные руководители
3.	Всероссийская контрольная работа по информационной безопасности	01.10.2023-01.01.2024г.	Заместитель директора по УВР., учителя информатики, классные руководители

Информатизация образовательного процесса

1.	Разработка и проведение уроков с использованием мультимедиа-ресурсов и средств ИКТ	в течение года	Педагогический коллектив
2.	Оказание консультационной, технической и методической помощи педагогам- предметникам, разрабатывающим материалы для размещения на сайте или готовящим уроки с компьютерной поддержкой	в течение года	Зам. директора
3.	Создание банка методических разработок	в течение года	Зам. директора

Автоматизация управления школой

1.	Информационное и оперативное взаимодействие с управляющими структурами	в течение года	Администрация школы
2.	Работа с базами данных учащихся и педколлектива, электронной документацией	в течение года	Администрация школы, классные руководители

3.	Организация повышения квалификации педагогических кадров	в течение года	Заместители директора
Формирование информационного пространства			
1.	Установка и настройка оборудования кабинетов ЦОС	август-сентябрь 2023	Учитель информатики
2.	Поддержание функционирования оборудования кабинетов ЦОС	в течение года	учитель
3.	Участие школы в сетевых образовательных проектах, олимпиадах, конкурсах, конференциях, форумах	в течение года	Заместители директора
4.	Своевременное лицензирование и обновление антивирусного ПО	В течение года	Зам. директора, учителя информатики
Анализ и контроль			
1.	Мониторинг работы ЦОС	В течение года	Заместитель директора

Перечень оборудования кабинета ЦОС

№ п/п	Наименование имущества	Количество
1	Стол учительский	2
2	Стол ученический	14
3	Стулья ученические	28
4	Доска	1
5	Шкаф книжный	2
6	Проектор	1
7	Экран на электроприводе	1
8	Ноутбук	2
9	Вебкамера	1
10	Жалюзи	3
11	Телевизор	1
12	Доска деревянная	2

Правила использования кабинета

1. Кабинет открывается за 15 минут до начала занятий.
2. Учащиеся находятся в кабинете только в сменной обуви и без верхней одежды.
3. Учащиеся находятся в кабинете только в присутствии педагога.
4. Учащиеся приводят в порядок свое рабочее место после каждого занятия: урока, внеклассного мероприятия и др.
5. На первом занятии в кабинете учащиеся знакомятся с инструкцией по охране труда, правилами техники безопасности при работе в кабинете, лабораторным и иным оборудованием.
6. До начала занятий учащиеся проверяют состояние своих рабочих мест и о выявленных неполадках срочно сообщают учителю.
7. Во время занятий учащиеся не покидают свои рабочие места без разрешения учителя.
8. Учащиеся приступают к работе на компьютере (ноутбуке) только после разрешения учителя.

9. В кабинете запрещено использовать флеш-накопители и другие носители информации без разрешения учителя. Если такое разрешение получено, то перед работой необходимо проверить носители информации на наличие вирусов с помощью антивирусных программ.

10. Учащиеся соблюдают чистоту и порядок в кабинете.

11. Во время каждой перемены учащиеся выходят из кабинета, а кабинет подлежит проветриванию.

12. В конце каждой четверти в кабинете проводится генеральная уборка.

Режим работы кабинета ЦОС

В кабинетах цифровой образовательной среды устанавливается продолжительность учебной недели - 5 дней. Режим работы Центра: понедельник - пятница: с 8.00 до 17.00.

В субботу, воскресенье и в праздничные дни (установленные законодательством РФ) кабинеты ЦОС не работают.

На период школьных каникул приказом директора устанавливается особый график работы кабинетов ЦОС.

Учебные занятия начинаются в 9.00. Проведение нулевых уроков не допускается в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами.

Учебные занятия регламентируются расписанием уроков. В первую половину дня на базе кабинетов ЦОС проводятся уроки по расписанию.

После уроков во второй половине дня на базе кабинетов ЦОС проводятся занятия внеурочной деятельности, занятия по программам дополнительного образования.

Предусмотрена температура воздуха +18-22оС, относительная влажность воздуха 55-60%, уровень шума на рабочем месте не более 40дБ. Электророзетки и электровыключатели имеют надписи: «220 В».

Ученические столы и стулья соответствуют санитарным требованиям.

Расписание занятий кабинете Цифровой образовательной среды на 2023-2024 учебный год

Дни недели/время	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1. 9.00-9.40		Анг.яз.		Анг.яз.	Анг.яз.
2. 9.50-10.30	Анг.яз.	Анг.яз.	Анг.яз.	Анг.яз.	Анг.яз.
3. 10.45 -11.25	Анг.яз.	Анг.яз.	Анг.яз.	Анг.яз.	Анг.яз.
4. 11.45 – 12.25	Анг.яз.	Анг.яз.	Анг.яз.	Анг.яз.	
5. 12.45 -13.25	Анг.яз.		Анг.яз.		Анг.яз.
6. 13.35-14.15	Анг.яз.	Анг.яз.	Анг.яз.	Анг.яз.	Анг.яз.
7. 14.20 – 15.05	Анг.яз.				

Инструкция по технике безопасности и правилам поведения учащихся в кабинете ЦОС

Учащимся строго запрещается:

- находиться в кабинете без разрешения учителя;
- вставать без разрешения учителя со своих мест;
- бегать по кабинету;
- мешать работе других учащихся или учителя;
- находиться в кабинете в верхней или во влажной одежде;
- включать или выключать аппаратуру без указания учителя;

- работать с клавиатурой без указания учителя;
- прикасаться к аппаратуре влажными или грязными руками;
- прикасаться к защитному экрану или к экрану монитора;
- прикасаться к разъемам системного блока и устройствам заземления;
- класть книги и тетради на монитор или клавиатуру;
- самостоятельно устранять неисправность в работе компьютера.

Во время работы с компьютером (ноутбуком) необходимо соблюдать дистанцию между глазами и экраном монитора не менее 50 см. Учащиеся с ослабленным зрением обязаны работать в очках. Начинать работу только по команде учителя. Во время работы строго выполнять все указания учителя.

Непрерывная длительность занятий непосредственно с ПК не должна превышать:

- для учащихся 16 лет и старше на первом часу учебных занятий 25-30 минут, на втором - 20 минут;
- для учащихся 14-15 лет - 20-25 минут;
- для учащихся 11-13 лет - 15-20 минут;
- для учащихся 7-10 лет - 15 минут;
- для учащихся 6 лет - 10 минут.

Занятия в кружках с использованием ПК для каждого кружковца должны проводиться не чаще одного раза в неделю общей продолжительностью:

- для учащихся 16 лет и старше до 90 минут;
- для учащихся 14-15 лет не более 75 минут;
- для учащихся 11 -13 лет не более 60 минут;
- для учащихся 7-10 лет не более 45 минут.

Инструкция по охране труда при работе с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами

Общие требования безопасности

1.1 К работе с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами допускаются лица, обученные данной специальности, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, инструктаж по охране труда, инструктаж по технике безопасности непосредственно на рабочем месте и инструктаж в объеме 1-й группы по электробезопасности.

1.2 При работе с дисплеями не допускается расположение рабочих мест в помещениях без естественного освещения.

1.3 Рабочие места с дисплеями от стены с оконными проемами должны находиться на расстоянии не менее 1,5 м, от других стен - не менее 1 м. Расстояние от задней и боковых стен дисплея до другого человека должно быть не менее 1,5 м. Размеры рабочей поверхности столешницы должны быть не менее 1600 х 900 мм. Под столешницей рабочего стола должно быть свободное пространство для ног с размерами по высоте не менее 600 мм, по ширине - 500 мм, по глубине - 650 мм. Возможно оборудование рабочего места подставкой для ног шириной 350 мм и длиной 400 мм.

1.5 Для защиты от прямых солнечных лучей должны предусматриваться солнцезащитные устройства (пленка с металлизированным покрытием, регулируемые жалюзи с вертикальными ламелями и др.)

1.6 Клавиатура дисплея не должна быть жестко связана с монитором. Площадь помещения из расчета на одного человека следует предусматривать не менее 6,0 м².

1.7 На рабочих местах необходимо обеспечивать микроклиматические параметры, уровни освещенности, шума и состояния воздушной среды согласно санитарным нормам.

1.8 Освещение должно быть смешанным (естественным и искусственным).

1.9 Перед началом работы необходимо проверить освещение рабочего места, при необходимости принять меры к его нормализации. Осветительные установки должны обеспечивать равномерную освещенность с помощью преимущественно отраженного или рассеянного светораспределения.

1.10 Осветительные приборы не должны создавать слепящих бликов на клавиатуре и других частях пульта, а также на экране дисплея в направлении глаз оператора. Для исключения отражения на экране бликов от светильников необходимо применять специальные фильтры для экранов, антибликерные сетки, козырьки или располагать источники света параллельно направлению взгляда на экран ВДТ с обеих сторон.

1.11 Пол помещения должен быть покрыт материалами, не выделяющими вредных веществ, поглощающими шум, не накапливающими статического электричества. Для предотвращения образования и защиты от статического электричества необходимо использовать нейтрализаторы и увлажнители, а полы должны иметь антистатическое покрытие. Защита от статического электричества должна проводиться в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами допустимой напряженности электрического поля. Допускаемые уровни напряженности электростатических полей на рабочих местах не должны превышать 20 КВ/м (ГОСТ 120,145-84). Мощность экспозиционной дозы низкоэнергетического рентгеновского излучения на расстоянии 5 см от экрана, задней и боковых стенок дисплея не должна превышать 100 мкр/ч (0,03 мкр/с). Мощность ультрафиолетового излучения не должна превышать 10 Вт/мч-2 Вт/мч на расстоянии 5 и 30 см от экрана дисплея (ГОСТ 2795488).

1.12 Перед началом работы убедиться в исправности оборудования, заземления электропроводки. В случае обнаружения неисправностей к работе не приступать. О случаях травмирования и обнаружения неисправности или возможной опасности предупредить окружающих оборудования немедленно сообщить руководителю. Работать на неисправном оборудовании запрещается.

1.13 Не разрешается допускать на свое рабочее место лиц, не имеющих отношения к данной работе. Необходимо содержать в чистоте рабочее место и не загромождать его посторонними предметами.

1.14 Лица, виновные в нарушении требований, изложенных в данной инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с действующим законодательством.

Инструкция по охране труда при работе в кабинете ЦОС.

Общие требования безопасности

1. К работе в кабинете допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При работе в кабинете учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленный режим труда и отдыха.

При работе в кабинете возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных производственных факторов:

- неблагоприятное воздействие на организм человека неонизирующих электромагнитных излучений видеотерминалов;
- неблагоприятное воздействие на зрение визуальных эргономических параметров видеотерминалов, выходящих за пределы оптимального диапазона;
- нарушение осанки, искривление позвоночника, развитие близорукости при неправильном подборе размеров ученической мебели;
- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности в кабинете;
- поражение электрическим током.

3. При неисправности оборудования необходимо прекратить работу, о каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю.

В процессе работы с видеотерминалами учащиеся должны соблюдать порядок проведения работ, правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

В случае нарушения инструкции по охране труда и правилам ТБ учитель имеет право ограничить допуск учащегося в кабинет.

Учащиеся школы и их родители несут персональную ответственность за порчу оборудования, произошедшего по вине учащегося. Ремонт производится непосредственно учащимся или его родителями или оплачивается ими и не освобождает учащегося или его родителей от оплаты ущерба, понесенного школой вследствие неработоспособности оборудования.

Требования безопасности перед началом работы

Необходимо тщательно проветрить кабинет и убедиться, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 19-21°C, относительная влажность воздуха в пределах 62-55%. Убедиться в наличии защитного заземления оборудования, а также защитных экранов видеотерминалов.

Включить видеотерминалы, проверить стабильность и четкость изображения на экранах.

Требования безопасности во время работы

Не включать видеотерминалы без разрешения учителя.

Недопустимы занятия за одним видеотерминалом двух и более человек.

При работающем видеотерминале расстояние от глаз до экрана должно быть 0,6-0,7 м, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты.

Тетрадь для записей располагать на подставке с наклоном 12-15° на расстоянии 55-65 см от глаз, тетрадь должна быть хорошо освещена.

Изображение на экранах видеотерминалов должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

Длительность работы с видеотерминалами не должно превышать:

- для учащихся 1-х классов (6 лет) - 10 мин.;
- для учащихся 2-5 классов - 15 мин.;
- для учащихся 6-7 классов - 20 мин.;
- для учащихся 8-9 классов - 25 мин.;
- для учащихся 10-11 классов - при двух уроках подряд на первом из них - 30 мин., на втором - 20 мин., после чего сделать перерыв не менее 10 мин. для выполнения специальных упражнений, снижающих зрительное утомление.

Ежедневная длительность работы за видеотерминалами не должна превышать 3-х часов для учащихся старше 16 лет и 2-х часов для учащихся моложе 16 лет с обязательным проведением гимнастики для глаз через каждые 20 - 25 мин. работы и физических упражнений через каждые 45 мин. во время перерывов.

Занятия в кружках с использованием видеотерминалов должны проводиться не раньше, чем через 1 час после окончания учебных занятий в школе, не чаще 2-х раз в неделю общей продолжительностью: для учащихся 2-5 классов - не более 60 мин., для учащихся 6-х классов и старше - до 90 мин.

Не рекомендуется использовать в кабинете для написания информации меловую доску.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

В случае появления неисправности в работе видеотерминала следует выключить его и сообщить об этом учителю.

При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружения и пр. прекратить работу и сообщить об этом учителю.

При поражении электрическим током немедленно отключить видеотерминалы, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании работы

С разрешения учителя выключить видеотерминалы и привести в порядок рабочее место.

Тщательно проветрить и провести влажную уборку кабинета.

Учитель должен закрыть окна, выключить свет.

Приложения

Приложение № 1. Комплексы упражнений для глаз

Вариант 1

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 -6.

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. 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.

Вариант 2

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6.

Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

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.

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх; на счет 1-6 - прямо; затем аналогичным образом вниз-прямо-вправо-прямо-влево-прямо.

Проделать движения по диагонали в одну и в другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Вариант 3

Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

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.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую и, расслабив глазные мышцы посмотреть вдаль на счет 1-6 раз.

Приложение № 2. Комплекс физкультурных пауз

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

Физкультурная пауза № 1.

Упражнения повторяются по 4-6 раз, темп средний.

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 - встать на носки, руки вверх, прогнуться; 4 - и. п.

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

И. п. - ноги шире 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.

И. п. - ноги врозь, руки за пояс. 1-4 - круговые движения туловищем вправо; 5-8 - круговые движения туловищем влево.

И. п. - о. с. 1 - мах правой ногой назад, руки в стороны; 2 - и. п., то же левой ногой.

И. п. - ноги врозь. Руки на пояс. 1 - голову наклонить вперед; 2 - и. п. - то же в другую сторону.

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.

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.