

ЦГСЭН В МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 17 ноября 2000 г. N 11

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ И ВВЕДЕНИИ "ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СОВРЕМЕННЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В УСЛОВИЯХ КОЛЬСКОГО ЗАПОЛЯРЬЯ"

В целях охраны здоровья школьников в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях в условиях Кольского Заполярья и в соответствии с [Законом РФ от 30.03.1999 N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"](#) постановляю:

1. Утвердить и ввести в действие территориальные "[Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений в условиях Кольского Заполярья](#)", обязательные для исполнения во всех общеобразовательных учреждениях независимо от формы собственности.

2. Председателю комитета по образованию администрации Мурманской области В.Ф. Костюкевичу:

2.1. Обеспечить контроль за выполнением настоящих "[Гигиенических требований к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений в условиях Кольского Заполярья](#)" в общеобразовательных учреждениях области.

3. Руководителям муниципальных органов управления образованием, руководителям общеобразовательных учреждений в городах и районах:

3.1. Обеспечить наличие и исполнение настоящих "[Гигиенических требований к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений в условиях Кольского Заполярья](#)" в общеобразовательных учреждениях.

4. Главным государственным санитарным врачам по городам и районам Мурманской области:

4.1. Довести настоящее постановление в десятидневный срок с момента получения до сведения руководителей муниципальных органов управления образованием и руководителей общеобразовательных учреждений в городах и районах области.

4.2. Подготовить санитарные предписания в адрес руководителей указанных учреждений по их функционированию с учетом настоящих "[Гигиенических требований к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений в условиях Кольского Заполярья](#)", обеспечить санитарный надзор за их исполнением.

5. Контроль за исполнением постановления возложить на заместителя главного врача Центра Госсанэпиднадзора в Мурманской области Соловьева Л.А.

Главный врач
А.В. ЧЕРНЕВ

МИНЗДРАВ РОССИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОССАНЭПИДНАДЗОРА

Центр Госсанэпиднадзора в Мурманской области

2.4.2. УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ
СОВРЕМЕННЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
В УСЛОВИЯХ КОЛЬСКОГО ЗАПОЛЯРЬЯ**

Предисловие

1. Разработаны коллективом Центра Госсанэпиднадзора в Мурманской области в составе:

- Главного врача А.В. Чернева;
- Заместителя главного врача Л.А. Соловьева;
- Заведующей отделением гигиены детей и подростков С.В. Дмитриевской.

При участии:

- Главного педиатра Мурманской области А.В. Литвиновой;
- Заведующей отделением гигиены детей и подростков Центра Госсанэпиднадзора в г. Мурманске О.В.

Нагорной;

- Специалистов по гигиене детей и подростков Центра Госсанэпиднадзора в г. Ковдоре Г.Н. Золотовой и Л.Д. Петешовой.

2. Утверждены и введены в действие постановлением Главного государственного санитарного врача по Мурманской области.

3. Согласованы:

- Комитет по здравоохранению администрации Мурманской области;
- Комитет по образованию администрации Мурманской области.

4. Введены впервые.

Утверждено
Главным государственным
санитарным врачом
по Мурманской области
А.В. ЧЕРНЕВ

Согласовано
Председателем Комитета
по образованию
администрации Мурманской области
В.Ф. КОСТЮКЕВИЧ

Согласовано
Председателем Комитета
по здравоохранению
администрации Мурманской области
И.В. КОВАЛЕВ

2.4.2. УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СОВРЕМЕННЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В УСЛОВИЯХ КОЛЬСКОГО ЗАПОЛЯРЬЯ

дата введения: с 01.12.2000

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящие "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений в условиях Кольского Заполярья" (в дальнейшем - Гигиенические требования) разработаны с целью дополнения действующих Федеральных санитарных правил с учетом состояния здоровья детей в Мурманской области и особенностей их жизнедеятельности в условиях полярного климата.

Распространяются на все типы общеобразовательных учреждений Мурманской области и определяют региональные особенности организации деятельности общеобразовательных учреждений, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения и воспитания (ст. 28 Федерального закона "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", ст. 51 Закона РФ "Об образовании").

За последние 5 лет уровень общей заболеваемости детей в Мурманской области продолжает превышать среднероссийские показатели в 1,5 раза, а подростков - в 1,8 раза.

Среди детей 0 - 14 лет особенно увеличились уровни заболеваемости по классу болезней крови (в 1,8 раза), новообразований (на 47 %), болезней органов кровообращения (на 40 %), болезней эндокринной системы (на 65 %). Выросло число гастритов и дуоденитов (на 50 %), аллергических заболеваний, в т.ч. бронхиальной астмы (в 2,5 раза). Отмечается рост распространенности хронических заболеваний у детей.

Заболеваемость подростков как общая, так и первичная за последние пять лет выросла на 49 % или в 1,5 раза; более 60 % подростков страдают хроническими заболеваниями.

В динамике темпы роста детской заболеваемости превышают российские, особенно по классу новообразований, болезней органов пищеварения, костно-мышечной системы, врожденных аномалий, нервной системы и кожи.

В структуре общей заболеваемости детей первое место занимают болезни органов дыхания, второе - болезни нервной системы и органов чувств, органов пищеварения, третье - инфекционные заболевания, болезни кожи.

За последние годы увеличился удельный вес заболеваний нервной системы и органов пищеварения (соответственно в 1,4 и 1,8 раза).

В структуре заболеваемости подростков наибольший удельный вес занимают болезни органов дыхания (32,9 %), болезни глаз (15,5 %), болезни органов пищеварения (7,1 %), болезни костно-мышечной системы (6,3), травмы и отравления (5,8 %), болезни кожи и мочеполовой системы (5 %). В отличие от среднероссийских показателей более высокий удельный вес имеют болезни костно-мышечной, мочеполовой, эндокринной системы, а также болезни кровообращения.

Данные профилактических медицинских осмотров также свидетельствуют о тенденции к увеличению удельного веса детей и школьников с отклонениями в состоянии здоровья.

Так, удельный вес нарушений в состоянии здоровья детей и школьников до 14 лет в целом по области увеличился с 26,4 % в 1995 до 32,2 % в 1999 г. Среди подростков - увеличение этого показателя идет с 1996 г. соответственно с 36,0 до 43,5 - 44,1 %. Наибольший рост нарушений выявляется среди школьников при переходе на предметное обучение (4 - 5 класс) и после первого года обучения (соответственно с 34,8 до 40,4 % и с 30,4 до 38,8 %).

Удельный вес нарушений зрения у детей также увеличился в целом по области с 13,9 до 15,9 %. Наибольший рост отмечается по возрастным группам 4 - 5 класс, после первого года обучения и перед поступлением в школу (соответственно с 22,3 % до 24,3 %; с 14,9 % до 24,3 % и с 8,8 % до 9,8 %).

Удельный вес выявляемых нарушений зрения увеличивается от момента поступления в школу к ее окончанию примерно в три раза (с 9,8 до 33,0 % - данные 1999 г.).

Удельный вес нарушений осанки у детей и школьников также увеличился с 5,8 % до 8,3 % практически по всем возрастным группам, но особенно по возрастам 4 - 5 класс (с 9,9 % до 13,5 %), после первого года обучения (с 9,4 % до 13,0 %) и перед поступлением в школу (с 6,9 % до 9,3 %).

В Кольском Заполярье, с его неблагоприятными климатическими условиями (продолжительный период низких температур, высокая подвижность воздуха, частые перепады атмосферного давления, магнитные бури, дефицит УФ-радиации на протяжении всего года, полярная ночь), функциональные системы организма детей работают в режиме постоянного напряжения.

Специфический комплекс климатических условий Кольского Заполярья является одним из основных средовых факторов, относящихся к категории "раздражающих", участвующих в формировании состояния здоровья детей (полярная ночь, дисбаланс солнечной радиации, неблагоприятный ветровой и температурный режим, сложный рельеф местности, фотопериодичность, высокая магнитная активность и влажность, частые перепады атмосферного давления). Его действие проявляется в возникновении синдрома "полярного напряжения" организма с изменением биохимических процессов в клетках.

По данным исследователей (Ю. Теддер), это состояние приводит к изменениям функциональной активности клеток иммунной системы, что в дальнейшем приводит к иммунодефицитным состояниям. Изменения красного кровотока играют важную роль в формировании северного гипоксического синдрома. Все это вместе с недостатком витаминов и снижением их усвояемости в период полярной ночи является общим фоном для течения всех физиологических и патологических процессов в организме.

Действие данного фактора проявляется также в отклонении показателей физического развития из-за нарушения фосфорно-кальциевого обмена, что затрудняет полноценное развитие костно-мышечной системы; напряжении механизмов терморегуляции; нарушении адаптации сердечно-сосудистой системы, что проявляется в увеличении функциональных нарушений; изменении функционального состояния нервной системы (увеличение близорукости, астеновегетативных реакций, неврозов).

Значительные умственные нагрузки у школьников, связанные с освоением учебных программ, игнорирование профилактических мероприятий на фоне климатических условий Кольского Заполярья, приводят к быстрому развитию переутомления и возникновению функциональных расстройств в работе отдельных органов и систем организма, включая дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную.

В период полярной ночи резко снижено усвоение организмом витаминов и их трансформация в биологически активные вещества; выработка эндогенных витаминов. Ухудшается фосфорно-кальциевый обмен. Это неблагоприятно сказывается на общем состоянии организма, что проявляется общей слабостью, вялостью, повышенной утомляемостью.

На фоне неблагоприятных климатических условий усиливается воздействие учебно-воспитательной среды, влияющей на состояние здоровья детей. Значительная умственная нагрузка, игнорирование профилактических мероприятий на этом фоне приводит к быстрому развитию переутомления и возникновению функциональных расстройств в работе отдельных органов и систем, включая дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную.

Рациональная организация учебно-воспитательного процесса и комплекс профилактических мероприятий в процессе обучения являются важными факторами сохранения и укрепления здоровья у школьников в процессе обучения.

При организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях следует учитывать особенности функционирования организма детей в условиях Кольского Заполярья:

- напряжение адаптационных механизмов для обеспечения жизнедеятельности в условиях полярного климата;
- значительная гипокинезия на протяжении большей части учебного года;
- сезонные колебания физиологической активности организма, связанные с полярной ночью;
- снижение физической и умственной работоспособности вследствие преобладания процессов торможения центральной нервной системы;
- общая астенизация организма в период полярной ночи и выхода из нее.

С этой целью в организацию учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях необходимо внести дополнения с учетом региональных особенностей охраны здоровья школьников в условиях Кольского Заполярья.

Всекие отклонения от настоящих Гигиенических требований должны быть согласованы с территориальными центрами Госсанэпиднадзора.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С УЧЕТОМ ПОЛЯРНОГО КЛИМАТА

2.1. Начало учебных занятий должно быть не ранее 8.15, при односменном режиме - 9.00.

2.2. Перерыв между сменами составляет не менее 45 - 60 мин., во время которого должна быть обеспечена влажная уборка рекреаций, мест общего пользования и проветривание классных помещений в течение времени, установленного санитарными требованиями.

2.3. Расписание уроков составляется администрацией образовательного учреждения с учетом балльной оценочной таблицы трудности уроков И.Г. Сивкова и Дополнений к ней, введенных постановлением Главного государственного санитарного врача по Мурманской области N 7 от 17.07.1999 "Об обеспечении рационального расписания уроков в общеобразовательных учреждениях".

2.4. Расписание занятий целесообразно составлять не менее чем на полгода для сохранения

динамического стереотипа у учащихся.

2.5. Учебная нагрузка, предусмотренная Базисным и Региональным учебными планами, должна реализовываться в дневном и недельном цикле в соответствии с физиологической кривой работоспособности. Обязательно облегченными по количеству уроков и степени их трудности должны быть понедельник и суббота. В эти дни не следует проводить контрольные работы.

2.6. Предметы гуманитарного и естественно-математического цикла следует чередовать в течение учебного дня, при этом предметы повышенной сложности включать в расписание: в 1 - 9 классах - вторыми и третьими, в 10 - 11 классах - со второго по четвертый уроки.

2.7. Не допускается проведение контрольных работ на последних уроках, особенно в классах, обучающихся во вторую смену.

2.8. Администрация и медицинский работник образовательного учреждения осуществляют периодический выборочный контроль за соответствием объема домашних заданий установленным нормам.

2.9. В период полярной ночи и выхода из нее (со 2 декабря по 1 марта) должны быть внесены изменения в режим учебных занятий, в т.ч.:

- начало учебных занятий в первую смену переносится не ранее чем на 8.30 утра, в школах с односменным режимом - на 9.30;

- общая продолжительность учебного дня сокращается за счет уменьшения продолжительности уроков при сохранении длительности перемен, учащиеся 1 - 7 классов освобождаются от домашних заданий на выходной день и после контрольных работ, для учащихся 8 - 11 классов при этом предусматривается облегченный объем домашних заданий, вводятся дополнительные каникулы в феврале продолжительностью, определяемой администрацией образовательного учреждения, исходя из возможностей учебного плана, но не менее 3 - 5 рабочих дней;

- не допускается проведение предметных олимпиад и экзаменов во всех классах в декабре месяце, приходящегося на пик полярной ночи.

2.10. Об изменениях в организации учебно-воспитательного режима администрация общеобразовательного учреждения должна информировать медицинского работника и территориальный центр Госсанэпиднадзора. При необходимости проводится согласование внесенных изменений, в т.ч. в период подготовки к новому учебному году.

2.11. Запрещается использование в образовательном процессе методик и преподавание предметов, не утвержденных в установленном порядке.

2.12. При проведении итоговой аттестации (экзаменов) предусматривается не менее трех дней, свободных от занятий, для подготовки к экзамену.

2.13. При проведении устных экзаменов обязательно деление класса на подгруппы с определением времени начала экзамена для каждой из них.

2.14. Начало экзамена должно быть не ранее 9.30 - 10.00 часов.

3. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА

3.1. Запрещается продлевать установленную длительность уроков за счет перемен.

3.2. При построении урока необходимо учитывать физиологическую кривую работоспособности для профилактики переутомления и сохранения оптимальной работоспособности.

3.3. Урок физкультуры должен быть правильно методически построен с учетом состояния здоровья, физической подготовленности, возраста, пола учащихся и состоять из:

- вводной части (до 3 мин.) с построением и ходьбой;
- подготовительной (до 10 мин.) с упражнениями, направленными на скелетную мускулатуру в сочетании с дыхательными и корригирующими упражнениями;
- основной (до 20 мин.), состоящей из тематической части;
- заключительной (до 3 - 5 мин.), направленной на восстановление исходного функционального состояния организма.

Длительность указанных частей может быть незначительно изменена по усмотрению учителя.

3.4. В начале и в конце учебного года должна обязательно оцениваться физическая подготовленность учащихся для правильного подбора физической нагрузки. Физическая нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям сердечно-сосудистой системы организма школьника.

3.5. Для профилактики переутомления преподаватель физкультуры должен на уроке следить за общим состоянием учащихся, используя Таблицу определения степени утомления В.А. Зотова для снижения или отмены нагрузки в индивидуальном порядке (приложение N 6).

3.6. Для профилактики нарушения осанки у учащихся в комплекс упражнений общей физической подготовки обязательно включаются элементы корригирующей гимнастики (приложение N 3).

3.7. При организации лыжной подготовки обязательно сопровождение учащихся педагогом на пути следования к лыжной трассе и обратно.

3.8. Запрещается проведение физкультурных занятий на улице вдоль проезжей части дорог.

3.9. Для предупреждения отморожений и переохлаждения у учащихся, занятия на улице отменяются при параметрах наружного воздуха согласно [приложению N 4](#).

3.10. Школьники, перенесшие заболевания и травмы, допускаются к занятиям по физической культуре в сроки согласно [приложению N 5](#).

4. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРОФИЛАКТИКУ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ, НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ, ОСАНКИ У УЧАЩИХСЯ

4.1. В общеобразовательном учреждении, с учетом данных профилактического медицинского осмотра учащихся и имеющихся возможностей, в начале учебного года должен быть разработан Порядок проведения оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня для всех классов (в дальнейшем - Порядок), согласованный с медицинским работником и утвержденный администрацией учреждения и детской поликлиникой, обслуживающей данное учреждение.

4.2. Порядком определяется перечень оздоровительных мероприятий, время, место и ответственный за их проведение. На основании разработанного Порядка под руководством медицинского работника формируется "Папка здоровья" для каждого класса с данными профилактического осмотра и комплексом оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

4.3. В перечень оздоровительных мероприятий обязательно должны быть включены: гимнастика до занятий и физкультпаузы на уроках для классов начальной и основной школы, упражнения со зрительными метками, подвижные перемены для учащихся начальных классов, спортивный час в группе продленного дня, занятия корригирующей гимнастикой для учащихся с нарушением осанки на уроках физкультуры. Перечень может быть дополнен по усмотрению администрации и медицинского работника, исходя из возможностей и типа учреждения.

4.4. Для проведения гимнастики до занятий, физкультпауз на уроках, подвижных игр на переменах на уроках физкультуры должны быть разучены комплексы упражнений со всеми учащимися. Комплексы упражнений подбираются преподавателями по физкультуре (примерные комплексы и основные требования к ним указаны в [приложении N 2](#)). Все комплексы упражнений с учащимися проводятся под контролем и руководством учителя. В начальных классах учитель выполняет комплексы вместе с учениками.

4.5. Гимнастика должна проводиться перед началом первого урока для всех классов первой и второй смены в течение 5 мин. при открытых фрамугах, если температура наружного воздуха выше 0 град., при отрицательной температуре - обязательно проветривание помещения после гимнастики в течение 1 - 2 мин.

4.6. В течение урока, на 20 - 25-й мин., проводится физкультурная пауза (до 2-х мин.) на рабочем месте, сидя или стоя около парты при открытой фрамуге. Исключение составляют контрольные и лабораторные работы, зачетные уроки.

4.7. Для учащихся начальной ступени физкультминутки проводятся на 10-й и 20-й минуте урока (одна из них полностью посвящена зрительным упражнениям и упражнениям со зрительными метками согласно [приложению N 1](#)).

4.8. На одной из перемен, длительностью 15 мин., устраиваются подвижные игры средней интенсивности для учащихся начальных классов, которые должны быть известны детям и проходить под контролем учителя.

4.9. Для учащихся группы продленного дня обязательно проводится спортивный час или подвижные игры на пришкольном участке под контролем воспитателя.

4.10. По результатам медицинских осмотров в начале учебного года формируются группы для занятий корригирующей гимнастикой. При отсутствии такой возможности - с учащимися с нарушением осанки проводится комплекс упражнений с элементами корригирующей гимнастики на уроке физкультуры совместно с другими учащимися ([приложение N 3](#)).

4.11. Для профилактики нарушений зрения в каждом классе необходимо оборудовать простейшие офтальмотренажеры (примеры указаны в [приложении N 1](#)). Во время физкультпауз обязательно включение упражнений с офтальмотренажерами.

4.12. Для профилактики нарушений осанки и зрения в начальной ступени, исходя из возможностей учреждения, необходимо предусмотреть занятия в системе динамических поз, со сменой рабочей позы "сидя-стоя" (эскизы кафедр-конторок в [приложении N 8](#)). При отсутствии кафедр-конторок в течение урока не менее двух - трех раз необходимо предусмотреть изменение рабочей позы из позиции "сидя" на "стоя" и наоборот (например, во время пояснений задания, после выполнения заданий, "сделал задание - встань" и т.д.). В течение урока целесообразно предусмотреть посадку в позе "кучера" для релаксации скелетной мускулатуры до 30 сек.

4.13. Для профилактики нарушений зрения обязательно пересаживание учащихся крайних рядов на противоположные не реже одного раза в месяц.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПОВЫШЕНИЮ РЕЗИСТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗМА У УЧАЩИХСЯ В ПЕРИОД СЕЗОННОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ В ПОЛЯРНУЮ НОЧЬ

5.1. В учреждении в период сезонного подъема заболеваемости острыми респираторными заболеваниями и предшествующий ему, а также в период полярной ночи под контролем медицинского работника и по согласованию с родительским комитетом проводится неспецифическая профилактика острых респираторных заболеваний и укрепление здоровья учащихся.

5.2. С этой целью учащимся проводится:

- витаминпрофилактика в возрастных дозах курсами по 20 дней ("Гексавит", "Ундевит", "Ревит", "Декамевит", "Полиен" и другие доступные витамины), в соответствии с "Инструкцией по профилактической витаминизации детей в дошкольных, школьных, лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях поливитаминными препаратами"),

- курсами по 10 - 15 дней экстракт элеутерококка (в возрастной дозировке один раз в школе, остальные - дома),

- самомассаж по А.А. Уманской путем интенсивного вращательного надавливания на биологически активные точки по и против часовой стрелки по 6 - 9 раз ([приложение N 7](#)). Все применяемые профилактические средства и методы должны быть указаны в "Папке здоровья класса". Перечень применяемых средств профилактики может быть расширен по согласованию с медицинским работником и детской поликлиникой, обслуживающей данное учреждение.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Ответственность за исполнение настоящих Гигиенических требований возлагается на администрацию и медицинского работника учреждения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОСТЕЙШИХ ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕРОВ И ЗРИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ И СНЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ

В различных равноудаленных участках поверхности стен (на фронтальной стене, по углам и над доской), а также на потолке классной комнаты фиксируются зрительные метки в виде ярких кружков из бумаги или других материалов. Над доской в начальных классах можно разместить яркие рисунки. По команде учителя учащиеся быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая при этом движения головой, глазами и туловищем.

Следует также использовать плакат-схему зрительно-двигательных траекторий, с помощью которой проводятся движения глазами по указанной траектории (см. рис.)

Упражнения для снятия зрительного утомления (по Э.С. Аветисову).

1. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3 - 5 сек. Повторить до 6 раз.
2. Сидя, быстро моргать обоими глазами по 15 сек, отдохнуть 1 - 2 сек, повторить 3 раза.
3. Стоя, смотреть перед собой 2 - 3 сек, поставить палец правой руки прямо от лица на расстоянии 25 - 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца, смотреть на него 2 - 3 сек. Повторить 6 - 8 раз.
4. Вытянуть руку вперед, смотреть на большой палец, вытянутый вверх, медленно приближать палец к лицу, не сводя с него взгляд, пока палец не начнет "двоиться". Повторить до 6 раз.
5. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 30 - 40 сек.
6. Стоя, отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, держа голову неподвижной, смотреть на палец. То же выполнить слева направо, повторить по три раза.
7. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки глаз, спустя 1 - 2 сек снять руки с глаз, повторить 3 - 4 раза.
8. Сидя, перевести взгляд с удаленного предмета на кончик носа. Повторить несколько раз с небольшими интервалами.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТИЙ И ФИЗКУЛЬТПАУЗ НА УРОКАХ

Комплексы составляются преподавателем по физкультуре с учетом следующих требований:

Гимнастика до занятий

1. Первое упражнение организационного характера с сохранением правильной осанки.
2. 1 - 2 упражнения для больших групп мышц.
3. Два упражнения, последовательно вовлекающие мышцы рук, ног и туловища.
4. 1 - 2 наиболее интенсивных упражнения для активизации дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
5. Упражнение в ходьбе на месте, успокаивающее.
6. Упражнение на координацию движений.

Физкультпаузы на уроках

1. Первое упражнение на потягивание и выпрямление позвоночного столба.
2. Второе вовлекает в работу мышцы плечевого пояса.
3. Следующее - для мышц туловища и ног в сочетании с поворотами.
4. Упражнение на расслабление мышц, несущих основную нагрузку в процессе учебной деятельности.
5. Для организации внимания и координации движений.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ СТУПЕНИ

Комплекс N 1

1. Исходное положение (далее - И.п.) - руки к плечам.
1 - 2 - руки вверх, подняться на носки. Вернуться в И.п.
2. И.п. - основная стойка
1 - наклон влево, 2 - наклон вправо. При наклоне руки скользят вдоль туловища.
3. И.п. - стойка - ноги врозь, руки на пояс.
1 - поворот туловища налево, 2 - то же направо.
4. И.п. - основная стойка.
1 - три пружинистых приседания, руки вперед, 2 - вернуться в исходное положение.
5. Бег на месте, переходящий в ходьбу на месте.
6. И.п. - основная стойка.
1 - правая нога в сторону, руки в стороны; 2 - вернуться в И.п.; 3 - то же с другой ногой.

Комплекс N 2

1. И.п. - основная стойка
1 - правая нога в сторону, руки к плечам, кисти сжать в кулак; 2 - 3 - подняться на носки, руки вверх, потянуться; 4 - вернуться в И.п.; 5 - то же в левую сторону.
2. И.п. - ноги врозь
1 - руки в стороны ладонями вверх, слегка прогнуться назад; 2 - 3 - руки за голову, локти в стороны, наклониться вперед, спина прямая, смотреть вперед; 4 - вернуться в И.п.
3. И.п. - основная стойка
1 - отвести правую ногу в сторону на носок, руки за голову, 2 - 3 - два пружинистых наклона вправо, 4 - вернуться в И.п.; 5 - то же в другую сторону.
4. И.п. - ноги врозь
1 - поворот туловища направо, 2 - то же налево.
5. Прыжки: 1 - ноги врозь, руки в стороны; 2 - ноги вместе, руки вниз, переход на ходьбу на месте.
6. И.п. - основная стойка.
1 - руки на пояс, 2 - руки к плечам, 3 - руки вверх, 4 - руки вниз.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТПАУЗ НА УРОКАХ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Комплекс первый (сидя за партой)

1. И.п. - руки вытянуты вперед. Руки вверх, прогнуться и посмотреть вверх, вернуться в И.п.
2. И.п. - руки за голову. Поворот направо, правая рука в сторону, вернуться в И.п. То же в другую сторону.
3. И.п. - опереться руками сзади на сиденье. Ноги вперед, вернуться в и.п.

Комплекс второй

1. Руки на голову. Руки вверх, прогнуться, посмотреть на руки, вернуться в и.п.
2. Руки за голову, локти вперед. Локти в стороны, вернуться в И.п.
3. Руки на сиденье. Упор сзади. Поднять прямые ноги, вернуться в И.п.

Комплекс третий (стоя за партой)

1. И.п. - основная стойка. Медленно руки вперед, вверх, в стороны, вниз, сжимая и разжимая пальцы.
2. И.п. - основная стойка. Наклон вправо, левая рука вверх, вернуться в И.п. То же в другую сторону.
3. И.п. - упор стоя о край парты. Поворот направо, правая рука назад, достать до кисти левой руки, вернуться в И.п. То же в другую сторону.

Комплекс четвертый (стоя за партой)

1. И.п. - основная стойка, руки к плечам, плечи отвести назад, вернуться в исх. положение. Поднять руки вверх, в стороны, прогнуться, вернуться в И.п.
2. И.п. - руки за голову, прогнуться, упор присев, вернуться в И.п.

3. И.п. - руки на поясе, правая нога на носок вперед, вернуться в И.п. То же левой ногой.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ СТУПЕНИ

Комплекс N 1

1. Ходьба на месте.
2. И.п. - основная стойка. 1 - шаг левой в сторону, руки к плечам. 2 - руки вверх. Потянуться. 3 - руки к плечам, 4 - приставить левую ногу, руки вниз.
3. И.п. - ноги вместе, руки на поясе. 1 - правую ногу в сторону; 2 - выпад правой ногой вправо; 3 - отталкиваясь правой, стойка на левой ноге, правая в сторону; 4 - приставить правую ногу; 5 - то же в другую сторону.
4. И.п. - руки на поясе. 1 - полуприсед на носках, руки вперед; 2 - исходное положение.
5. И.п. - руки на поясе, прыжки на месте.
6. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

Комплекс N 2

1. И.п. - основная стойка. 1 - руки через стороны вверх - вдох; 2 - руки к плечам - выдох; 3 - руки вверх - вдох; 4 - И.п. - выдох.
2. И.п. - правая рука вверх. 1 - 2 - рывки руками назад; 3 - 4 - то же со сменой положения рук.
3. И.п. - руки согнуты в локтях, сгибание правой голени назад. 2 - И.п.; 3 - 4 - то же другой ногой; 5 - ходьба на месте.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны; 1 - одновременное обхватывание правой рукой левого плеча, а левой рукой правого плеча; 2 - И.п.
5. И.п. - руки на поясе, прыжком ноги врозь; 2 - прыжком в исходное положение.
6. Бег на месте, переходящий в ходьбу с восстановлением дыхания.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ СТУПЕНИ

Комплекс N 1

1. И.п. - основная стойка; 1 - подняться на носках, правую руку вверх, потянуться; 2 - И.п.; 3 - то же другой рукой вверх.
2. И.п. - руки на поясе. 1 - поворот туловища направо, правая рука отведена в сторону (посмотреть на нее); 2 - И.п.; 3 - 4 - то же другой рукой с поворотом налево.
3. И.п. - руки на поясе. 1 - правую ногу в сторону; 2 - приставить; 3 - 4 - то же левой ногой.
4. И.п. - руки на поясе. 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - И.п.; 3 - 4 - то же левой ногой.
5. Прыжки на правой ноге, то же на левой ноге.
6. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

Комплекс N 2

1. И.п. - основная стойка. 1 - 2 - руки через стороны вверх в замок над головой - вдох; 3 - 4 И.п. - выдох.
2. Наклон вперед, смотреть вперед, руки в стороны; 2 - И.п.
3. И.п. - основная стойка, руки на поясе; 1 - подняться на носках; 2 - руки вверх, потянуться; 3 - И.п.
4. И.п. - руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком правая скрестно перед левой; 3 - прыжком ноги врозь; 4 - прыжком левая скрестно перед правой.
5. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

Комплекс N 3

1. И.п. - руки вперед. 1 - 4 - скрестное движение руками.
2. И.п. - руки на поясе, 1 - наклон вправо; 2 - И.п.; 3 - 4 - то же налево.
3. И.п. - руки на поясе, выпад вправо, руки в стороны; 2 - И.п.; 3 - 4 - то же в другую сторону.
4. Прыжки на месте на каждой ноге, на двух ногах.
5. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТПАУЗ НА УРОКАХ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ СТУПЕНИ

Комплекс первый (сидя за партой)

1. И.п. - руки за голову. Руки вверх, потянуться, вернуться в И.п.
2. И.п. - руки к плечам, повернуть голову вправо, локти отвести в стороны, вернуться в И.п. То же с поворотом влево.
3. И.п. - руки вперед ладонями вверх. Сгибая пальцы в кулаки, согнуть руки в локтях. Вернуться в И.п.

Комплекс второй (сидя за партой)

1. И.п. - руки согнуты в локтях, сложены на парте. Перевести руки за голову, не разводя их, вернуться в И.п.
2. И.п. - руки на поясе, наклоны туловища вправо, вперед и влево. Вернуться в И.п.
3. Руки на поясе, выпрямить ноги в коленях, руки вперед, вернуться в И.п.

Комплекс третий (стоя за партой)

1. И.п. - основная стойка. Медленно подняться на носках, руки вверх, прогнуться, потянуться, вернуться в И.п.
2. И.п. - руки за голову. Присесть, ладони рук положить на подъем ног, вернуться в И.п.

Комплекс четвертый (стоя за партой)

1. И.п. - руки на поясе, большими пальцами вперед, наклониться назад прогнувшись, вернуться в И.п.
2. И.п. - руки на поясе, два пружинистых наклона вправо и то же влево, не останавливаясь. Вернуться в И.п.
3. И.п. - руки за спиной. Сделать полуприседание, вернуться в И.п.

Приложение N 3
к Гигиеническим требованиям

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ, А ТАКЖЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Комплекс первый (у вертикальной плоскости)

1. Встать у стены, чтобы касаться ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками. Не нарушая принятого положения тела, сделать шаг вперед, затем шаг назад, то же с закрытыми глазами. Повторить несколько раз.
2. Стоя у стены, прижавшись к ней, присесть с прямой спиной и вернуться в и.п. То же с закрытыми глазами.
3. Стоя у стены, касаясь ее затылком и туловищем, присесть, зафиксировав это положение на счет 1 - 4. Затем вернуться в И.п. То же с закрытыми глазами.
4. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнить движения: руки вверх, в стороны, за голову, вперед, на пояс, согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу руками. Каждое положение фиксировать на счет 1 - 4. То же с закрытыми глазами.

Комплекс второй (с предметом на голове, можно использовать учебник)

1. Встать у стены, чтобы касаться ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, положить на голову книгу. Руки на пояс (в стороны, за голову, вверх, вниз). Пройти до противоположной стороны зала и обратно.

2. С предметом на голове сесть на пол, сохраняя правильное положение, встать на колени, вернуться в И.п. То же с закрытыми глазами.

3. С предметом на голове встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее.

4. С предметом на голове - лазание по гимнастической стенке вверх-вниз.

Приложение N 4
к Гигиеническим требованиям

ПАРАМЕТРЫ НАРУЖНОГО ВОЗДУХА, ПРИ КОТОРЫХ ОТМЕНЯЮТСЯ ЗАНЯТИЯ НА УЛИЦЕ

- Для учащихся в возрасте до 12 лет - при температуре наружного воздуха - 11 - 13 град.С и слабом ветре; при температуре - 7 - 9 град.С и умеренном ветре; при температуре - 4 - 5 град.С - при сильном ветре;

- для учащихся в возрасте 12 - 13 лет - при температуре - 15 град.С и слабом ветре; при температуре - 11 град.С и умеренном ветре; при температуре - 8 град.С и сильном ветре;

- для учащихся в возрасте 14 - 15 лет - при температуре - 18 град.С и слабом ветре; при температуре - 15 град.С и умеренном ветре; при температуре - 11 град.С и сильном ветре;

- для подростков 16 - 17 лет - при температуре - 21 град.С при безветрии; при температуре - 18 град.С при умеренном ветре; при температуре - 13 град.С при сильном ветре.

Приложение N 5
к Гигиеническим требованиям

ПРИМЕРНЫЕ СРОКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ПЕРЕНЕСШИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ТРАВМЫ

1. Ангина - через 2 - 4 нед. Затем исключить упражнения на выносливость и вызывающие задержку дыхания, лыжи, плавание в течение полугода.

2. Острые респираторные заболевания - 1 - 2 нед., после чего временно исключить лыжную подготовку.

3. Острый отит - 3 - 4 нед., затем исключить плавание, при вестибулярной неустойчивости исключить упражнения, вызывающие головокружение.

4. Пневмония - 1 - 2 мес., после чего временно исключить лыжную подготовку.

5. Плеврит - 1 - 2 мес., после чего исключить сроком на полгода упражнения на выносливость и с натуживанием.

6. Грипп - 2 - 4 нед., после этого временно исключаются упражнения на выносливость.

7. Острые инфекционные заболевания - 1 - 2 мес., если были изменения со стороны сердца, то затем на полгода исключаются упражнения на выносливость, силу, связанные с натуживанием.

8. Острый нефрит - 2 - 3 нед. Навсегда запрещаются упражнения на выносливость и плавание.

9. Ревмокардит, острый гломерулонефрит - 2 - 3 мес., затем не менее года занятия только в специальной группе.

10. Гепатит инфекционный - 6 - 12 мес. в зависимости от течения заболевания, затем исключаются упражнения на выносливость и натуживание.

11. Аппендицит (после операции) - 1 - 2 мес., после чего первое время исключить прыжки, упражнение с натуживанием и на выносливость.

12. Перелом костей конечностей - 3 мес., после чего не менее трех месяцев исключаются упражнения с нагрузкой на поврежденную конечность.

13. Сотрясение мозга - 2 - 12 мес. и более по назначению невропатолога. Исключить игры и упражнения, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, футбол, волейбол).

14. Растяжения мышц и связок - 1 - 2 нед., после чего должно быть постепенное увеличение нагрузки на поврежденную конечность.

15. Разрыв мышц и сухожилий - не менее полугода после операции, после чего длительное применение лечебной гимнастики.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ
СТЕПЕНИ УТОМЛЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ
(В.А. ЗОТОВ)**

| Критерий | Степень утомления | | |
|--------------|------------------------|---|--|
| | слабая | средняя | высокая (переутомление) |
| Цвет лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое побледнение, синюшность |
| Речь, мимика | Отчетливая, Обычная | Затруднена, Выражение лица напряженное | Крайне затруднена, иногда невозможна. Выражение страдания на лице |
| Потливость | Небольшая | Большая в области верхней половины тела | Большая, выступление соли |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Значительно учащенное | Очень учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами (одышка) |
| Движения | Четкие, походка бодрая | Нечеткие, покачивания при ходьбе | Резкие покачивания, дрожание, вынужденные позы с опорой, падения |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, на боль в мышцах, сердцебиение, одышку | Дополнительные жалобы: на головокружение, боль в правом подреберье, головную боль, тошноту |
| Внимание | Нормальное | Неточное выполнение заданий | Замедленное выполнение заданий |