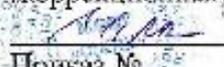


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение города
Бузулука
«Специальная (коррекционная) школа»

Утверждаю:
Директор МОБУ «Специальная
(коррекционная) школа»
 И.В. Павлова
Приказ № 42
от «22» 05 2023 г.

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Инфознайка»
(творческое объединение «»)**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:
Аксинина Марина Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Бузулук, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

В наши дни информатизация коснулась всех сторон общественной жизни. Ее результаты отслеживаются практически в любой сфере человеческой деятельности. Готовность к жизни в информационном обществе, начальная компьютерная грамотность, культура использования персонального компьютера как средства решения задач деятельности становятся сейчас необходимыми каждому человеку независимо от профессии.

Направленность программы – техническая.

Педагогическая целесообразность программы направлена на развитие интереса и познавательной активности в сфере естественных наук: математики, информатики и др.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*»);
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16" (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

– Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об

организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1.3. Актуальность программы

Актуальность данной Программы состоит в том, что учащиеся учатся использовать компьютерную технику не только в качестве инструмента для игр и развлечений, но и как средство для обучения, применения компьютера не только в школе, но и своей последующей профессиональной деятельности, так как компьютерные технологии внедряются во все сферы общественной деятельности современного общества.

1.4. Отличительные особенности программы

Новизна данной программы состоит в том, что она полностью построена на использовании функций компьютерного класса и электронных ресурсов школы и Интернета. Принцип работы компьютерного класса состоит в следующем: учебно-воспитательная работа ведется с учащимися в режиме повышения компьютерной грамотности, развития творческих способностей в различных предметных областях, с широким использованием функциональных качеств современного персонального компьютера.

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-10 лет с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся данного возраста (Приложение 1). Состав группы формируется на добровольной основе.

1.6. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Инфознайка» рассчитана на 1 месяц – 8 часов.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Используются такие формы организации деятельности, как индивидуальная, групповая и фронтальная. Среди форм проведения занятий предпочтения отдается следующим: беседа, викторина, выставка, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, творческая встреча, экскурсия и ярмарка.

Приоритет отдается таким формам преподавания, как использование схем, рисунков, моделей, образцов, а также практическим работам и конкурсам. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения — это повтор пройденного материала, объяснение нового. Теоретический материал сопровождается показом наглядного материала, преподносится в виде рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к детям.

Основное место на занятии отводится практическим работам. Нагрузка во время занятий соответствует силам и возможностям детей, обеспечивая их занятость в течение занятия. Каждое занятие спланировано таким образом, чтобы в конце ребенок видел результаты своего труда (готовую поделку, сувенир). Это необходимо и для того, чтобы проводить постоянный сравнительный анализ работы, важный не только для педагога, но и для детей.

Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Инфознайка» может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий вносятся коррективы в части форм обучения (онлайн-консультации, мастер-классы, лекции, виртуальные экскурсии, просмотр видеолекций и образовательных сюжетов, конкурсы с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ и др.) и технических средств обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Инфознайка» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий реализуется в полном объеме.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 40 минут.

При проведении занятий с использованием электронных образовательных ресурсов предусматривает сокращение времени проведения занятия до 30 минут.

2. Цель и задачи программы:

Цель Программы – научить практическим навыкам использования современного компьютера в повседневной жизни, способствуя формированию личности, успешно адаптированной к жизни в современном информационном обществе.

Задачи Программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с основными компонентами устройства компьютера и принципами работы в текстовом и графическом редакторах;
- сформировать элементарные навыки работы в текстовом и графическом редакторах.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес и мышление младших школьников;
- развитие творческих способностей учащихся;

Воспитательные:

- воспитывать культуру общения между учащимися;
- формировать культуру безопасного труда при работе за компьютером.

3. Содержание программы.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Раздел 1 «Компьютер»				
1	Техника безопасности и правила поведения в компьютерном классе.	1		
2	Наш компьютер – верный друг. Компьютер и его основные устройства. Системный блок. Мышь. Работа с мышью. Клавиатура, работа на клавиатуре.	1		
Раздел 2 «Информационные технологии»				
3	«Поиграем, порисуем» Графика. Раскрашивание компьютерных рисунков.	1		
4	Конструирование. Графический редактор. Рисование. Цвета.	1		
5	Учимся печатать. Создание текстов на компьютере.	1		
6	Работа с текстами на компьютере.	1		
7	Работа с рисунками в текстах.	1		
8	Работа с таблицами. Фон и границы.	1		

3.2. Содержание учебного плана

Теория

Цель и задачи объединения. Режим работы и правила поведения. Начальная диагностика умение обучающихся. Анкетирование. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Компьютер

Применение компьютеров. Рассказ об использовании компьютеров в современном обществе. Компьютер и его основные устройства. Основные части персонального компьютера. Системный блок, его основные части. Клавиатура (цифры, клавиши управления курсором, выполнения и отмены). Компьютерная мышь. Экранные картинки - пиктограммы. Меню.

Порядок включения и выключения компьютера. Работа на клавиатуре. Клавиатурный тренажёр. Развитие навыков работы с клавиатурой. Работа с мышью.

Раздел 2. Информационные технологии

Графика. Графический редактор. Цвета. Графические примитивы. Тексты. Строчные и прописные буквы. Клавиши удаления и заборя.

Раскрашивание компьютерных рисунков. Конструирование. Рисование. Работа с графическим редактором. Работа с текстами: набор простых текстов, редактирование и форматирование (выравнивание, изменение шрифта). Работа с рисунками в текстах. Работа с простыми таблицами. Оформление текстов.

Компьютерные презентации.

Создание слайдов в презентации. Оформление и разметка слайдов. Размещение текстов и картинок. Вставка звуков /озвучивание презентации/. Анимация объектов презентации. Отладка работы презентации. Демонстрация.

4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Уметь работать с информацией и применять её в практической деятельности и повседневной жизни.

уметь:

- создавать свои источники информации – информационные проекты (сообщения, небольшие сочинения, графические работы);
- создавать и преобразовывать информацию, представленную в виде текста, таблиц, рисунков;
- владеть основами компьютерной грамотности;
- программ, решать поставленные задачи;
- готовить к защите и защищать небольшие проекты по заданной теме;
- придерживаться этических правил и норм, применяемых при работе с информацией, применять правила безопасного поведения при работе с компьютерами.

Учащийся научится:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

обращаться за помощью;

слушать собеседника;

строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора;

формулировать вопросы.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Дидактическое обеспечение курса: образцы готовых изделий, подборки рисунков и фотографий различных изделий и описания их изготовления.

Информационное обеспечение:

- ПК и доступ к сети Интернет;
- электронные образовательные ресурсы на платформах.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом Школы, прошедшим курсовую подготовку и переподготовку по направленности программы.

6. Формы аттестации/контроля по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Инфознайка»

Срок реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Инфознайка» 21 день (одна смена ЛДП)..

Формы аттестации/контроля:

- текущий контроль: проводится в форме опроса, выполнения практических заданий, презентации творческих работ с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) программы,

их практических умений и навыков на протяжении всего времени обучения и осуществляет проверку знаний учащихся в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой на каждом занятии;

Формы предъявления результатов: готовые работы обучающихся, выставки, конкурсы.

Формы фиксации результатов: готовые работы, грамоты, дипломы.

7. Методические материалы

Реализация данной программы начинается с набора детей в группу. Набор свободный, без предварительной подготовки. Данная особенность позволяет реализовать себя любому ребенку вне зависимости от его практических умений. Вначале обучения проводится входной контроль, необходимый для того, чтобы определить индивидуальные умения и способности детей. Анализируется деятельность обучающихся на первых занятиях. Анализ проводится по карте. Данная карта используется также для анализа деятельности на промежуточном и итоговом контроле.

В дальнейшей работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, труд, познание, учение, общение, творчество. При этом соблюдаются следующие *правила*:

— виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направлены на реализацию личных интересов членов группы;

— деятельность должна соответствовать возможностям отдельных личностей;

— необходимо учитывать основные черты коллективной деятельности: разделение труда, кооперацию детей, взаимозависимость, сотрудничество детей и взрослых.

При определении содержания деятельности учитываются следующие *принципы*: воспитывающего характера труда; научности (соблюдение терминологии, символики, установленной размерности); связи теории с практикой (практике отводится большая часть учебного времени); систематичности и последовательности; доступности и посильности; сознательности и активности; наглядности; прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех вышеперечисленных принципов).

В процессе обучения используются следующие *педагогические приемы*:

—формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссия);

—организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание);

—стимулирования и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка, взаимооценка и т.д.);

—сотрудничества, позволяющего педагогу и обучающемуся быть партнерами в увлекательном процессе образования;

—свободного выбора, когда детям предоставляется возможность выбирать для себя направление работы на занятии.

Методы обучения - словесные, наглядные, практические, а чаще всего их сочетанию. Каждое занятие по темам программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения – это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к детям. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у детей интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятии используются все известные виды наглядности: показ иллюстраций, рисунков, проспектов, журналов и книг, фотографий, образцов изделий, демонстрация различных приемов работы, которые дают достаточную возможность детям закрепить их в практической деятельности.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимы организация рабочего места педагога и учащегося с целью реализации дистанционных технологий обучения.

В соответствии с техническими возможностями, проведение занятий может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов на цифровых образовательных платформах и других в форме занятия, мастер-классов, творческих студий, конкурсов с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ.

При дистанционном обучении рабочее место педагога обеспечено доступом к сети Интернет, используются – образцы готовых изделий, чертежи, эскизы, схемы, журналы, книги, подборки рисунков и различных изделий и описания их изготовления, наглядные пособия, видеоматериалы. Каким образом устроено рабочее место обучающегося педагог обсуждает с обучающимся или его родителями. При подготовке к онлайн-обучению некоторые дети планируют использовать смартфоны. Использование смартфона для онлайн-обучения связано с большими рисками для здоровья детей. Использование смартфона сопровождается воздействием на школьника целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, сильное напряжение мышц шеи и плечевого пояса и др). Работа на смартфоне приведет к выраженному утомлению ребенка и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья. Использование смартфонов для онлайн-обучения полностью исключено.

При дистанционной форме обучения для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут проводится гимнастика для глаз через 15 - 20 минут от начала

занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления (Приложение 1).

Проведение зрительной гимнастики обязательный элемент занятия. Выполняются упражнения совместно с педагогом и под его контролем. Упражнения выполняются стоя или сидя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз

При проведении занятия предусмотрены физкультминутки. Своевременное их проведение способствует не только предупреждению локального утомления, но и повышению общей и умственной работоспособности ребенка. По содержанию они различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Проводить 2-3 минутные физические упражнения необходимо при появлении первых признаков утомления у детей (примерно через 15-20 минут урока) (Приложение 2).

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог вносит корректировки в части форм обучения, технических средств обучения.

8. Список литературы

Для педагога:

1. Ланина И.Я., Лаптев В.В., Готская И.В. Мир компьютера:- ИКП «МиМ-Экспресс», 2012.
2. Симонович С.В. Компьютер в вашей школе. – М.; АСТ-ПРЕСС: Информком-Пресс, 2011.
3. Каныгин Ю., Зотов Б. Что такое информатика: - М.,: Дет.лит., 2014.

Для детей:

1. Энциклопедия для детей. [Т.22] Информатика /ред. коллегия: М. Аксёнова, Е. Журавлёва, А. Леонов. – М.: Мир энциклопедий Аванта+, 2014.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

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, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо,

вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)
при дистанционной форме обучения
(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)**

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

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

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

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

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

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

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

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

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

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений N 3, утв.

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

