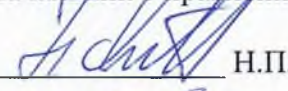




Томская область
городской округ
закрытое административно-территориальное образование Северск
АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАТО СЕВЕРСК
УПРАВЛЕНИЕ КАПИТАЛЬНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА

Утверждаю
Начальник Управления

 Н.П.Славиогло
« 01 » ноября 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-2
по охране труда
при работе с офисной техникой

г. Северск
2023г.
Срок действия - 5 лет

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда при работе с ПЭВМ и другой офисной техникой.

1.2. Инструкция обязательна к исполнению работниками Управления капитального строительства Администрации ЗАТО Северск (далее по тексту – Управление).

1.3. К работам по эксплуатации офисной техники допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие медицинское освидетельствование, вводный инструктаж, первичный инструктаж, обучение на рабочем месте, прошедшие проверку знаний требований охраны труда, имеющие соответствующую группу по электробезопасности.

1.4. Персонал, обслуживающий офисную технику обязан: выполнять только ту работу, которая определена инструкцией по эксплуатации оборудования; соблюдать требования охраны труда; немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления);

проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, инструктаж по охране труда, проверку знаний требований охраны труда;

- проходить обязательные периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры (обследования), а также проходить внеочередные медицинские осмотры (обследования) по направлению работодателя в случаях, предусмотренных Трудовым кодексом и иными федеральными законами;

- уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим от электрического тока и при других несчастных случаях;

- уметь применять средства первичного пожаротушения.

1.5. При эксплуатации офисной техники возможны воздействия следующих опасных и вредных производственных факторов:

- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

- повышенный уровень электромагнитных излучений;

- повышенный уровень статического электричества;

- пониженная ионизация воздуха;

- повышенная температура поверхностей при работе отдельных видов офисной техники

- повышенный уровень шума, создаваемого при работе отдельных видов офисной техники;

- подвижные части офисной техники;

- перенапряжение зрительных анализаторов;

- недостаточная освещенность рабочего места;

- статические физические перегрузки.

1.6. При работе с ПК в целях профилактики неблагоприятного воздействия на организм работника вредных и опасных производственных факторов выполнять предусмотренные настоящей Инструкцией комплексы физкультурных упражнений и упражнений для глаз (приложение 1).

1.7. В случае получения травмы или недомогания необходимо прекратить работу, известить об этом руководителя работ и обратиться в медицинское учреждение.

1.8. Работники, не выполняющие требования данной инструкции по охране труда, могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности в порядке, предусмотренном действующим законодательством.

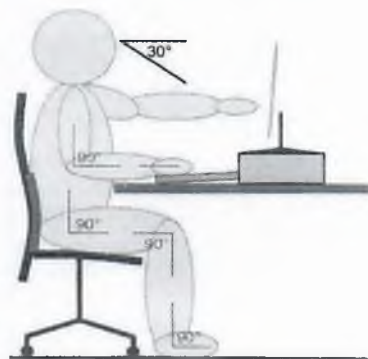
2. Требования охраны труда перед началом работы

- 2.1. Подготовить рабочее место.
- 2.2. Убедиться в достаточной освещенности рабочего места, в отсутствии бликов на экране, при необходимости отрегулировать освещенность рабочего места.
- 2.3. Проверить правильность подключения оборудования, осветительных приборов местного освещения к электросети.
- 2.4. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.
- 2.5. Убедиться в наличии заземления системного блока, видеодисплейного терминала (далее - монитор), другой офисной техники.
- 2.6. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора.

2.7. Проверить правильность установки стола, кресла, угла наклона экрана, положение клавиатуры. При необходимости произвести регулировку элементов компьютера, рабочего стола и кресла в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела:

- отрегулировать высоту сиденья и положение спинки рабочего кресла таким образом, чтобы ноги твердо стояли на полу. Нижняя часть спины должна всегда иметь хорошую опору о спинку кресла. Найти такое положение, чтобы пользователь ПК сидел прямо, не сутулясь;
- установить монитор прямо перед собой. Чтобы определить удобное расстояние просмотра, вытянуть руку в направлении монитора и отметить положение, в котором находятся суставы пальцев. Установить монитор на этом расстоянии. При необходимости подвинуть монитор немного ближе или дальше, пока отображенный текст не будет виден отчетливо и без затруднений. Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов;
- отрегулировать высоту установки монитора таким образом, чтобы голова держалась ровно относительно плеч. При этом шея должна находиться в удобном положении, не отклоняясь вперед или назад. При взгляде на середину экрана глаза должны смотреть немного вниз. Если пользователь ПК носит бифокальные, трифокальные очки или дополнительные линзы не устанавливать монитор высоко, чтобы, глядя на экран, не нужно было отклонять голову назад;
- наклонить монитор таким образом, чтобы взгляд падал прямо на экран. В общем, экран монитора и лицо должны быть параллельны друг другу. Чтобы проверить правильность наклона монитора, попросите кого-нибудь подержать небольшое зеркало в центре области просмотра. Сидя в обычной рабочей позе, пользователь ПК должен увидеть в зеркале отражение своих глаз;
- клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100 - 300 мм от края, обращенного к пользователю. При использовании мыши или отдельного шарового манипулятора в целях того, чтобы исключить значительные изгибы запястья или постоянного вытягивания руки, поместить устройство управления непосредственно справа или слева от клавиатуры и рядом с ее ближним краем, а если позволяет глубина стола - между пользователем ПК и ближним краем клавиатуры. Отрегулировать высоту и наклон клавиатуры таким образом, чтобы предплечья, запястья и кисти рук находились в их естественной комфортной зоне, когда плечи и предплечья расслаблены (могут свободно двигаться при печати), а запястья находятся в удобном нейтральном положении;
- разместить часто используемые документы, книги, телефон и другие предметы ближе к себе, чтобы не нужно было дотягиваться до них;

2.8. При использовании переносного ПК (далее - ноутбук):



- не устанавливать ноутбук на неустойчивую поверхность. При выборе опоры для него учитывать массу ноутбука. При установке ноутбука в специальное приспособление во избежание защемления пальцев не держаться за его заднюю часть;

- при работе с ноутбуком во время командировки в номере гостиницы положить на сиденье стула одеяло, чтобы сделать его мягче, а для поддержки нижней части спины использовать свернутое полотенце;

- при работе с ноутбуком на коленях для увеличения высоты монитора подложить под ноутбук что-нибудь твердое (дипломат, толстую книгу, плотную подушку). Если подкладывать под него мягкие вещи (например, мягкую подушку или одеяло), то существует риск перекрытия вентиляционных отверстий в корпусе ноутбука, что может привести к его перегреву.

2.9. При включении ПК пользователь обязан соблюдать следующую последовательность включения оборудования:

- включить монитор;
- включить периферийные устройства (принтер, сканер и т.д.);
- включить системный блок (процессор).

2.10. Обо всех недостатках и неисправностях оборудования доложить непосредственному руководителю для принятия мер к их устранению.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Выполнять только порученную работу.

3.2. Помещения, где эксплуатируется офисная техника, должны иметь естественное и искусственное освещение.

3.3. Помещения, где эксплуатируется офисная техника, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.

3.4. При эксплуатации офисной техники не допускается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- не допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- производить частые переключения питания;
- включать охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- работать на офисной технике при снятых кожухах, при отсутствии или неисправности предусмотренных конструкцией оборудования предохранительных приспособлений, блокировок;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур;
- производить самостоятельное вскрытие, обслуживание и ремонт офисной техники.

3.5. При работе с офисной техникой следовать указаниям по безопасности, предусмотренным графически изображенными на корпусе этой техники, знаками безопасности, инструкцией по эксплуатации.

3.6. При работе на уничтожителе бумаг:

- следить за тем, чтобы длинные волосы, свисающие концы одежды и украшений, а также пальцы рук не попали в приемное отверстие режущей головки;
- не уничтожать материалы, имеющие склонность закручиваться или легко плавиться (магнитная лента, полиэтиленовые пакеты, ткань и т.п.);

- помнить, что режим работы уничтожителя бумаг повторно-кратковременный. В случае перегрева двигателя требуется, чтобы он остыл в течение 15-20 минут.

3.7. При работе с использованием ламинатора:

- не ламинировать предметы толщиной, превышающей рекомендованную инструкцией по эксплуатации;
- не ламинировать пустую пакетную пленку;
- следить за тем, чтобы внутрь работающего ламинатора не попали концы одежды;
- отключать ламинатор от электросети в случае длительных перерывов в работе с ним, а также в случае его перемещения на новое место.

3.8. При работе с многофункциональными устройствами:

- не класть в устройство автоматической подачи документов листы бумаги, скрепленные между собой скобами или скрепками, а также мятые или закрученные листы бумаги;
- не допускается опираться на стекло оригиналодержателя, класть на него какие-либо вещи помимо оригинала, работать на аппарате с треснувшим стеклом;
- не производить самостоятельно замену картриджа. Для замены картриджа обращаться в службу технической поддержки;
- для устранения замятий при печати отключить устройство от розетки, извлечь картридж, вынуть носители для печати из лотка и удалить застрявший носитель;
- не производить самостоятельно устранение замятий при использовании стационарного многофункционального устройства. Для их устранения обращаться в службу технической поддержки;
- периодически проветривать помещения, в которых установлены многофункциональные устройства.

3.9. При пользовании стационарным телефоном:

- установить телефонный аппарат таким образом, чтобы снимать трубку не доминантной рукой;
- во время разговора по телефону не прижимать трубку плечом к уху. При частых телефонных разговорах рекомендуется использовать наушники.

3.10. При пользовании мобильным телефоном:

- не носить телефон на груди или животе;
- с целью уменьшения воздействия высокочастотного электромагнитного излучения, генерируемого мобильным телефоном, стараться, чтобы длительность разговора по мобильному телефону не превышала 3 минут, а перерыв между разговорами был не менее 15 минут. В любом случае разговор со стационарного телефонного аппарата или написание SMS-сообщения является более предпочтительным, чем общение по мобильному телефону;
- не разговаривать по мобильному телефону при спуске или подъеме по лестнице;
- не разговаривать по мобильному телефону даже с использованием гарнитуры «свободные руки» при управлении автомобилем. Для разговора по телефону необходимо остановить автомобиль в порядке, предусмотренном Правилами дорожного движения;

3.11. При эксплуатации контрольно-кассового аппарата:

- соблюдать правила эксплуатации контрольно-кассового аппарата;
- отключить контрольно-кассовый аппарат от электрической сети при внезапном stopорении его до окончания рабочего цикла или другой остановке по неизвестной причине, пробое изоляции на корпусе контрольно-кассового аппарата;
- не допускать к работе на контрольно-кассовом аппарате лиц, незнакомых с правилами работы на аппарате.

3.12. При работе на ноутбуке:

- принять рабочую позу, обеспечивающую расслабленное состояние плеч и шеи, ровное расположение головы относительно плеч;
- если при транспортировке ноутбука требуется перенести много бумаги и принадлежностей, использовать тележку или сумку с колесиками.

3.13. При работе с ПК с целью исключения возможного напряжения мышц, чувства дискомфорта или болезненных ощущений необходимо:

- не сидеть в одной позе весь рабочий день. Чаще менять позу: сидеть в кресле, слегка откинувшись на спинку или прямо вертикально. Не наклоняться вперед в сторону экрана монитора. Чаще переключаться на короткие задачи, для выполнения которых необходимо встать (извлечение распечатанного материала из принтера, подшивка документов и т.д.);

- следить за тем, чтобы ступени ног полностью и удобно стояли на полу. Не допускать концентрации давления на бедрах, рядом с коленями и на икрах. В течение рабочего дня вытягивать ноги и менять их положение;

- следить за тем, чтобы плечи были расслаблены, а не подняты или опущены. Во время печати на клавиатуре не опираться на ладони и не допускать сильного прогиба запястий, излишнего напряжения пальцев. Нажимать на клавиши с наименьшей требуемой силой. При работе с указывающим устройством (мышью) следить за тем, чтобы запястье находилось в удобном нейтральном положении, когда предплечье находится на одной линии с указывающим устройством;

- дышать ритмично, свободно, глубоко, чтобы обеспечить кислородом все части тела. Чаще моргать и смотреть вдаль. Моргание способствует не только увлажнению и очищению поверхности глаз, но и расслаблению лицевых и лобных мышц;

- при ощущении усталости какой-то части тела сделать глубокий вдох и сильно напрячь уставшую часть тела, после чего задержать дыхание на 3-5 секунд и на выдохе расслабиться. Можно повторить;

- при ощущении усталости глаз в течение 2-3 минут, окинуть взглядом свое рабочее помещение, устремлять взгляд на разные предметы, а также смотреть вдаль (окно);

3.13. Площадь на одно рабочее место пользователя ПК с монитором на базе электронно-лучевой трубки (ЭЛТ) должна составлять не менее 6 кв. м, а на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные) - 4,5 кв. м.

3.14. Рабочие места с ПК должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2м

3.15. Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 1 (одного) часа, (количество и продолжительность регламентированных перерывов в работе с ПК выбираются в соответствии с Приложением 2 к настоящей Инструкции).

3.16. Во время регламентированных перерывов, в целях профилактики неблагоприятного воздействия на организм работника вредных и опасных производственных факторов, для снижения нервно - эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития позотонического утомления, выполнять предусмотренные настоящей Инструкцией комплексы физкультурных упражнений и упражнений для глаз (Приложение 1).

3.17. В помещениях, оборудованных ПК, проводится ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПК.

3.18. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы мониторы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.

3.19. Оконные проемы в помещениях, где используются ПК, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

3.20. При работе с ПК в ночную смену (с 22.00 до 06.00 ч), независимо от категории и вида трудовой деятельности, продолжительность регламентированных перерывов следует увеличивать на 30%.

3.21. В случае недостаточного искусственного освещения рабочего места от системы общего освещения рабочего помещения применять на рабочем месте с ПК дополнительно местное освещение от настольной лампы.

3.22. Текущий ремонт ПК, и другой офисной техники должен производить специально подготовленный персонал, имеющий группу по электробезопасности не ниже III, на специально оборудованном рабочем месте.

3.23. Работы по чистке офисного оборудования производить только после отключения его от электросети.

Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПК, или для них ограничивается время работы с ПК (не более 3-х часов за рабочую смену), беременные женщины не допускаются к работе оператора копировальных и множительных машин.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к авариям и несчастным случаям, необходимо:

- немедленно прекратить работу и известить руководителя;
- принять меры по устранению причин аварий или ситуаций, которые могут привести к авариям или несчастным случаям;

4.2. При возникновении пожара, задымлении:

- немедленно сообщить о возгорании по телефону «01», («112» с мобильного телефона), оповестить работающих, поставить в известность руководителя подразделения;
- приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни;
- покинуть здание.

4.3. При несчастных случаях:

- немедленно организовать первую помощь пострадавшему, действуя в соответствии с требованиями инструкции №ИОТ-1 «По оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве», обратиться за медицинской помощью по телефону «03», («103», «112» с мобильного телефона);
- принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной обстановки и воздействия травмирующих факторов на других лиц;
- сохранить до начала расследования обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к развитию аварии или возникновению чрезвычайной ситуации.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работ с ПК необходимо соблюдать следующую последовательность выключения вычислительной техники:

- выключить питание системного блока (процессора);
- выключить питание всех периферийных устройств;

5.2. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

5.3. Привести в порядок рабочее место.

5.4. Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы и принятых мерах по их устранению, известить своего непосредственного руководителя.

Суммарное время регламентированных перерывов в зависимости от продолжительности работы, вида и категории трудовой деятельности с ПК

Категория работы с ПК	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с ПК			Суммарное время регламентированных перерывов, мин.	
	группа А, количество знаков	группа Б, количество знаков	группа В, ч	при 8-часовой смене	при 12-часовой смене
I	до 20 000	до 15 000	до 2	50	80
II	до 40 000	до 30 000	до 4	70	110
III	до 60 000	до 40 000	до 6	90	140

Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы: группа А - работа по считыванию информации с экрана монитора с предварительным запросом; группа Б - работа по вводу информации; группа В - творческая работа в режиме диалога с ПК. При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к разным видам трудовой деятельности, за основную работу с ПК следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены или рабочего дня.

Для видов трудовой деятельности устанавливается 3 категории тяжести и напряженности работы с ПК, которые определяются: для группы А - по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену, но не более 60 000 знаков за смену; для группы Б - по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену, но не более 40 000 знаков за смену; для группы В - по суммарному времени непосредственной работы с ПК за рабочую смену, но не более 6 ч за смену.

В зависимости от категории трудовой деятельности и уровня нагрузки за рабочую смену при работе с ПК устанавливается суммарное время регламентированных перерывов.

Комплексы упражнений Для глаз

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

1 Вариант

5.4.1.1.1.1. Закрывать 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.

5.4.1.1.1.2. 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.

5.4.1.1.1.3. 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.

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

2 Вариант

5.4.1.1.1.5. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

5.4.1.1.1.6. Посмотреть на кончик носа, на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4-5 раз.

5.4.1.1.1.7. 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.

5.4.1.1.1.8. 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.

3 Вариант

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.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ

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

Физкультурная пауза 1

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1) Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.е.). 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху, 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

5.4.1.1.1.9. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1 - 3 наклон назад, руки за спину. 3 - 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

5.4.1.1.1.10. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

5.4.1.1.1.11. И.п. - руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - присесть, руки вверх. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

5.4.1.1.1.12. И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - 4 - круговые движения туловищем вправо. 5 - 8 - круговые движения туловищем влево. Повторить 4 раза. Темп средний.

5.4.1.1.1.13. И.п. - о.с. 1 - мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - 4 - то же левой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

5.4.1.1.1.14. И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - голову наклонить вправо. 2 - не выпрямляя головы, наклонить ее назад. 3 - голову наклонить вперед. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

Физкультурная пауза 2

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1) И.п. - о.с. Руки за голову. 1 - 2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3

5.4.1.1.1.15. 4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

5.4.1.1.1.16. И.п. - о.с. 1 - шаг вправо, руки в стороны. 2 - повернуть кисти ладонями вверх. 3 - приставить левую ногу, руки вверх. 4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5 - 8 - то же влево. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

5.4.1.1.1.17. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 - и.п. 3 - 4 то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

5.4.1.1.1.18. И.п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1 - 3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 - переменить положение ног. 5 - 7 - то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4 - 6 раз. Перейти на ходьбу 20 - 25 с. Темп средний.

5.4.1.1.1.19. И.п. - стойка ноги врозь пошире. 1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2 - 3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 - и.п. 5 - 8 - то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

5.4.1.1.1.20. И.п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад. 2 - и.п. 3 - 4

5.4.1.1.1.21. то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

5.4.1.1.1.22. И.п. - о.с. 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 - руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

Физкультурная пауза 3

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1) И.п. - о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2 - то же левой и руки вверх, встать на носки. 3 - 4 - руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

5.4.1.1.1.23. И.п. - о.с. 1 - е шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 - е поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 - выпрямиться. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

5.4.1.1.1.24. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

5.4.1.1.1.25. И.п. - о.с. 1 - 2 - присед, колени врозь, руки вперед. 3 - 4 - встать, правую руку вверх, левую за голову. 5 - 8 - то же, но правую за голову. Повторить 6 - 10 раз. Темп медленный.

5.4.1.1.1.26. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки в стороны. 2 - 3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

5.4.1.1.1.27. И.п. - правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 - мах правой ногой вперед. 2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6 - 8 махов каждой ногой. Темп средний.

5.4.1.1.1.28. И.п. - о.с. 1 - 2 - правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3 - 4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5 - 8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

Физкультминутка способствует снятию локального утомления. По содержанию физкультминутки различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультурную паузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

Физкультминутка общего воздействия

1 комплекс

1) И.п. - о.с. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

5.4.1.1.1.29. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

5.4.1.1.1.30. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2 комплекс

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

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

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

3 комплекс

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

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

4 комплекс

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

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

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

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

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

1 комплекс

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

2) И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

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

2 комплекс

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

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

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

3 комплекс

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

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

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

4 комплекс

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

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

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

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

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

1 комплекс

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

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

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

2 комплекс

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

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

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

3 комплекс

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

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

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

4 комплекс

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

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

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

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

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

1 комплекс

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

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

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

2 комплекс

1) И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2) И.п. - о.с. 1 - 2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны. 3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5 - 8 - то же с махом правой ногой назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

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

3 комплекс

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

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

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

4 комплекс

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

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

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

