

**Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
"Армавирский лингвистический социальный институт"**

УТВЕРЖДАЮ



**Рекомендации по режиму дня обучающихся, осваивающих программы
высшего образования с использованием электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий**

(составлены на основе требований постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 г. № 118 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работ. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03»)

**1. Режим занятий обучающихся по программам ВО с использованием
электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

1.1. Длительность работы студентов с использованием ПЭВМ не может превышать 3 академических часов при условии, что время непосредственной работы на ВДТ или ПЭВМ не превышает 50% при соблюдении профилактических мероприятий: упражнения для глаз, физкультминутка и физкультпауза (см. Приложения).

1.2. Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

- проведение упражнений для глаз через каждые 20 - 25 мин работы за ВДТ или ПЭВМ;
- устройство перерывов после каждого академического часа занятий, независимо от учебного процесса, длительностью не менее 15 мин;
- проведение во время перерывов сквозного проветривания помещений с ВДТ или ПЭВМ с обязательным выходом из него студентов;
- осуществление во время перерывов упражнений физкультурной паузы в течение 3 - 4 мин;
- проведение упражнений физкультминутки в течение 1 - 2 мин для снятия локального утомления, которые выполняются при появлении начальных признаков усталости;
- замена комплексов упражнений один раз в 2 - 3 недели.

1.3. Физкультурные паузы можно проводить на фоне умеренно звучащей приятной музыки.

Приложение к Рекомендациям по режиму дня обучающихся, осваивающих программы среднего профессионального и высшего образования с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Комплексы упражнений физкультурных минуток

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

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

Физкультурные минутки общего воздействия

1 комплекс

1. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка (далее - о. с.)

1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками.

3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед.

Повторить 6 - 8 раз, Темп быстрый.

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки вперед,

1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину.

2 и. п. 3 - 4 - то же в другую сторону.

Упражнения выполняются размашисто, динамично.

Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

3. И. п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу.

2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2 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 - с шагом вправо руки в стороны.

2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и. п. 1 - 4 - то же влево.

Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 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 вызывают 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 поясе.

1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево.

2 - и. п.

3 - 4 - то же правой рукой.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - о. с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше.

2 - движение рук через стороны, хлопок в ладоши 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 кверху, голову наклонить вперед.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И. п. - стоя или сидя, руки в стороны.

1 - 3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом.

4 и. п.

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И. п. - сидя.

1 - голову наклонить вправо.

2 - и. п.

3 голову наклонить влево.

4 - и. п.

5 - голову повернуть направо.

6 - и. п.

7 - голову повернуть налево.

8 - и. п.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

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

1 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 кверху,

1 - дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево.

2 - и. п.

3 - 4 - то же в другую сторону.

Руки не напрягать. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И. п. - о. с.

1 - руки вперед, ладони книзу.

2 - 4 зигзагообразными движениями руки в стороны.

5 - 6 - руки вперед.

7 - 8 - руки расслабленно вниз.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И. п. - о. с.

1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться.

2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4 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.

2. И. п. - руки к плечам, кисти в кулаках.

1 - 2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед.

3 - руки расслабленно вниз.

4 - и. п.

Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И. п. - о. с.

1 - правую руку вперед, левую вверх.

2 - поменять положение рук.

Повторить 3 - 4 раз, 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.

Комплексы упражнений физкультурных пауз

Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, 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.

2. И. п. - ноги врозь, немного шире плеч.

1 - 3 наклон назад, руки за спину.

3 - 4 - и. п.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. 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.

4. 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. И. п. - ноги врозь, руки на пояс.

1 - 4 - круговые движения туловищем вправо.

5 - 8 - круговые движения туловищем влево.

Повторить 4 раза. Темп средний.

6. 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.

7. 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 - 4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед.

Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. 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.

3. 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.

4. 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. 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.

6. И. п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень.

1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад.

2 - и. п.

3 - 4 - то же, но согнуть левую ногу.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

7. 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.

2. И. п. - о. с.

1-е шагом вправо руки в стороны, ладони кверху.

2 - с 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.

3. 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.

4. 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. 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.

6. 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.

7. 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.

Зрительная гимнастика после занятия

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Рекомендуются следующие варианты упражнений.

Упражнение 1

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

Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение 2

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 2 раза.

Упражнение 3

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

Упражнение 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.

Упражнение 5

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 2 - 3 раза.

Упражнение 6

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Упражнение 7

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.