

**ПАСПОРТ  
УЧЕБНОГО КАБИНЕТА  
МОУ «ВОСОШ №2»  
д. Вартемяги  
КАБИНЕТ № 15  
информатики и ИКТ  
на 2012 - 2013 учебный год**

**ЗАВЕДУЮЩИЙ КАБИНЕТОМ  
Лиховцова Светлана Борисовна**

## Содержание

1. Правила техники безопасности при работе в кабинете информатики и ИКТ .....	3
2. Правила пользования кабинетом учащимися .....	4
3. Общие сведения .....	5
4. Описание имущества кабинета .....	6
5. План-схема кабинета .....	7
6. Анализ работы кабинета за 2011-2012 учебный год .....	8
7. Перспективный план работы учебного кабинета на 2012-2013 учебный год.....	10
8. Оборудование кабинета .....	13
9. Методическое обеспечение .....	13
10. Каталог библиотеки кабинета. Предметный указатель .....	15
11. Программные средства .....	16
12. График занятости кабинета .....	19
13. Акт приёмки кабинета .....	21
14. . Комплексы упражнений для глаз .....	22
15 . Комплекс физкультурных пауз .....	24

## **1. Правила безопасности для учащихся в кабинете информатики и ИКТ**

### **I. Общие требования безопасности.**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в кабинете.
2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из кабинета.
3. Не загромождать проходы сумками и портфелями.
4. Не включать электроосвещение и средства ТСО.
5. Не открывать форточки и окна.
6. Не передвигать учебные столы и стулья.
7. Не трогать руками электрические розетки.
8. Травмоопасность в кабинете:
  - при включении электроосвещения;
  - при включении приборов ТСО;
  - при переноске оборудования и т.п.
9. Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.
10. Не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Не открывать ключом дверь кабинета.
2. Входить в кабинет спокойно, не торопясь.
3. Подготовить своё рабочее место, учебные принадлежности.
4. Не менять рабочее место без разрешения учителя.
5. Дежурным учащимся протереть доску чистой, влажной тканью.

### **III. Требования безопасности во время занятий.**

1. Внимательно слушать объяснения и указания учителя.
2. Соблюдать порядок и дисциплину во время урока.
3. Не включать самостоятельно приборы ТСО.
4. Не переносить оборудование и ТСО.
5. Всю учебную работу выполнять после указания учителя.
6. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

### **IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию учителя в организованном порядке, без паники.
2. В случае травматизма обратитесь к учителю за помощью.
3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщите учителю.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Приведите своё рабочее место в порядок.
2. Не покидайте рабочее место без разрешения учителя.
3. Обо всех недостатках, обнаруженных во время занятий, сообщите учителю.
4. Выходите из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

## 2. Правила пользования кабинетом учащимися

1. Начало работы кабинета информатики и ИКТ в 10 часов 20 минут.
2. Учащиеся находятся в кабинете только в присутствии преподавателя.
3. Кабинет проветривается дежурными каждую перемену
4. Учитель ежедневно организует дежурство в кабинете.
5. Ежемесячно учитель организует генеральную уборку помещения.

## 3. Общие сведения

Кабинет информатики и информационно-коммуникационных технологий организован как учебно-воспитательное подразделение образовательного учреждения системы общего среднего образования. Кабинет оснащен комплектом аппаратно-программных средств на базе ПК, учебным оборудованием, мебелью, оргтехникой и приспособлениями для проведения теоретических и практических, классных, внеклассных и факультативных занятий как по курсу информатики и ИКТ, так и другим общеобразовательным предметам с использованием компьютерных информационных технологий. Используется также при организации общественно полезного и производительного труда учащихся, автоматизации процессов информационно-методического обеспечения учебного заведения и организационного управления учебно-воспитательным процессом.

### Кабинет информатики и ИКТ отвечает следующим требованиям:

- представляет собой помещение, удобное для занятий, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам;
- оснащено необходимой компьютерной техникой и программным обеспечением, отвечающим современным требованиям;
- постоянно готово для проведения уроков, занятий и внеклассной работы;
- содержит учебную литературу и наглядные пособия по предмету «Информатика и ИКТ».

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

Номер кабинета 15

Расположение 1 этаж

Посадочных мест 12

Сторона южная

Площадь 16,6 кв.м.

Высота потолка (м) 3,2

Количество окон 1

Общая площадь остекления 3,96 кв.м.

Пол кабинета линолеум

Потолок подвесной

Стены окрашены

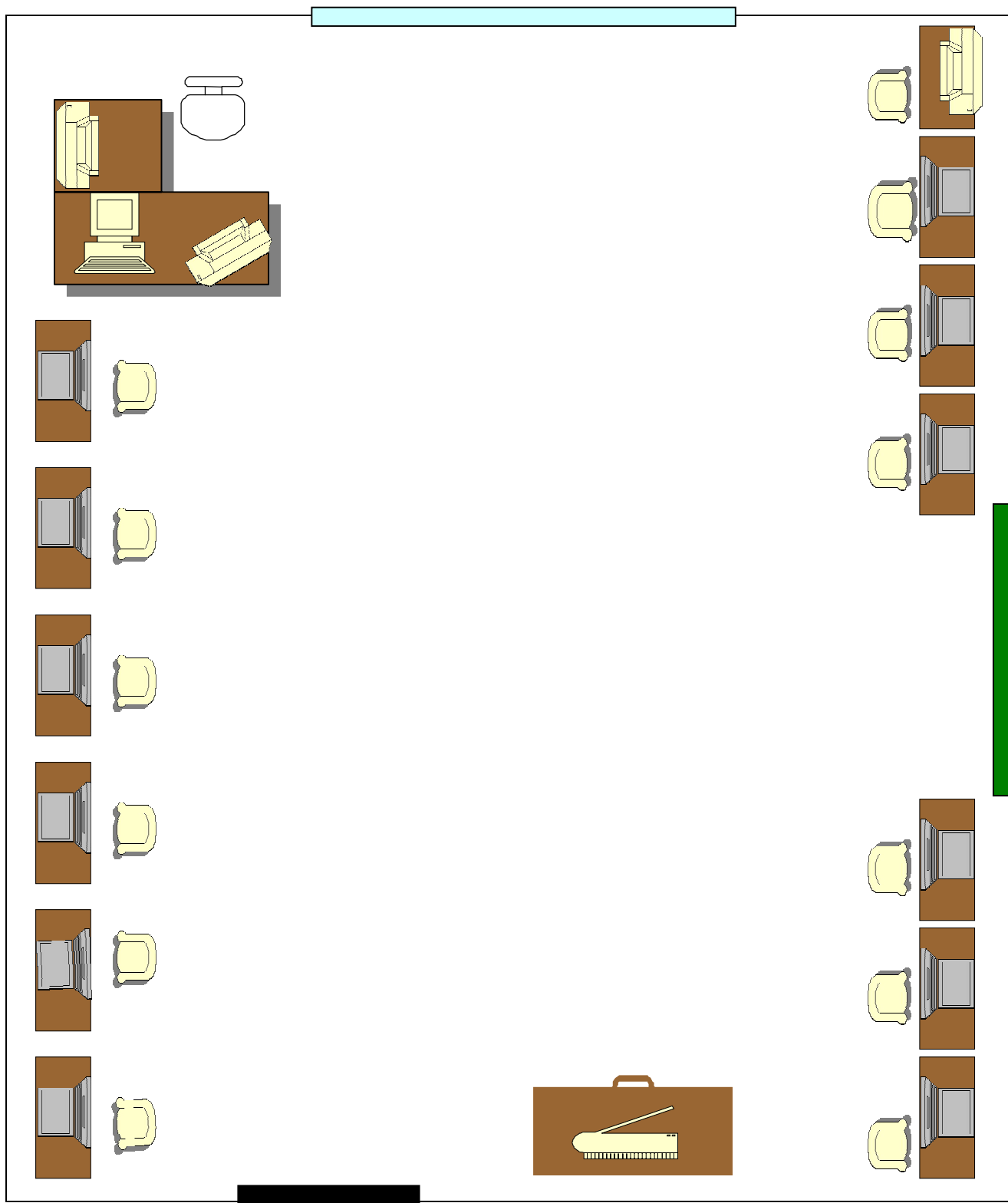
Средства пожаротушения огнетушитель

## 4. Описание имущества кабинета

1. Столы компьютерные ученические с выдвижной полкой - 12
2. Стол компьютерный учительский - 1
3. Стулья ученические- 12
4. Кресло оператора - 1
5. Аудиторная доска для письма фломастером с магнитной поверхностью - 1
6. Стенды - 1
7. Компьютер (рабочее место учителя) Favorite - 1
8. Моноблоки EMashine 18,5 - 5

- 9. Ноутбуки Aser - 9
- 10. Ксерокс Canon - 1
- 11. МФУ Sharp - 1
- 12. МФУ HP DJF 4283 - 1
- 13. Тумба - 1
- 14. Принтер Xerox 3117 - 1
- 15. Колонки - 1
- 16. Вайфай - 1
- 17. Средства пожаротушения: огнетушитель – 1

**5. План-схема кабинета № 15 (информатика и ИКТ)**



## 6. Анализ работы кабинета № 15 за 2011 – 2012 учебный год.

1. Для работы с какими классами использовался кабинет и находящиеся в нём материалы?	Уроки информатики и ИКТ: 8-е, 9-е, 10-е, 11-е и 12-е классы Лиховцова С.Б.
2. Что сделано по оформлению и ремонту кабинета?	Проведён плановый ежегодный ремонт (помыты окна, парты и стулья вскрыты лаком, отремонтированы стулья, ученические столы), установлены демонстрационные средства в виде плакатов по соблюдению санитарно-гигиенических норм в кабинете.
3. Какие были проблемы в работе кабинета?	-
4. Как использовался кабинет для внеклассной работы?	Дополнительные занятия для учащихся 9-х, 12-х классов для подготовки сдачи ГИА и ЕГЭ. Дополнительные занятия с отстающими учащимися 8-11 классов по информатике и ИКТ.
5. Как была реализована познавательная функция кабинета?	Продолжается составление нового дидактического материала в связи с переходом на операционную систему Linux. Проводились интегрированные уроки и мероприятия. Кабинет использовался для проведения открытых уроков, семинаров, заседаний творческих групп.

## Задачи кабинета информатики и ИКТ на 2012-2013 учебный год:

1. Обеспечение качественного выполнения программы по информатике и ИКТ в 8 – 12 классах.
2. Организация фронтальной учебной деятельности с использованием мультимедиа проектора, а также ресурсов Интернета и авторских ЭОРов и ЦОРов.
3. Организация обучения и доступа учителей и обучающихся к Интернет-ресурсам.
4. Организация дистанционного обучения и сетевого взаимодействия.
5. Обеспечение комфортных условий труда за компьютером, соблюдение санитарно-гигиенических норм в кабинете.
6. Поддержание в рабочем состоянии компьютеров, имеющих в кабинете.
7. Пополнение кабинета современной компьютерной техникой и лицензионными ПО.

## 7. Перспективный план развития и работы кабинета.

Кабинет №15 информатики и ИКТ – это элемент учебно-материальной базы необходимой для качественного проведения уроков по программе предмета «Информатика и информационно-коммуникационные технологии», а также для кружковой работы во внеурочное время и самостоятельной подготовки преподавателей и учащихся.

### На кабинет информатики возлагается решение следующих целевых задач:

- создание необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и стимулирования творческого труда обучающихся;
- приобретение обучающимися устойчивых навыков и культуры работы на компьютере;
- формирование у обучающихся развитого операционного мышления;
- организация содержательного досуга;
- формирование общей культуры обучающихся.

**План работы кабинета на 2012-2013 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Проведение учета учебного оборудования, имеющегося в кабинете информатики и ИКТ	до 20.08.2012	Володичева О.В.
2.	Проведение инвентаризации программного обеспечения, имеющегося на компьютерах учителя и учащихся ПО.	До 20.08.2012	Трищенко Н.Г.
3.	Проведение профилактического осмотра компьютеров.	До 20.08.2012	Лиховцова С.Б.
4.	Проведение инструктажа по технике безопасности и правилам работы в компьютерном классе с обучающимися.	До 10.09.2012	Александрова З.А.
5.	Составление графика работы кабинета информатики.	До 01.09.2012	Лиховцова С.Б.
6.	Обновление инструкции по ТБ и охране труда.	По истечении срока действия	Володичева О.В.
7.	Получение акта-разрешения на работу в кабинете в 2012 – 2013 учебном году.	До 20.08.2012	Лиховцова С.Б.

**Учебно-методическая деятельность:**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Составление и утверждение рабочих программ для уроков информатики во 8-12 классах.	До 15.08.2012	Лиховцова С.Б.
2.	Проверка обеспеченности обучающихся учебниками по информатике и ИКТ. Предоставить возможность использования учебных пособий кабинета.	До 10.09.2012	Лиховцова С.Б.
3.	Активно использовать мультимедиапроектор, вести накопление учебного материала в электронном виде. Пополнение образовательных ресурсов новыми работами учителей и обучающихся школы.	В течение года	Лиховцова С.Б.
4.	Участвовать в муниципальных, региональных и всероссийских конкурсах по информатике и ИКТ	В течение года	Лиховцова С.Б.
5.	Оказывать методическую помощь обучающимся при работе в Интернете.	В течение года	Лиховцова С.Б.
6.	Принять участие в предметной неделе по информатики, математики и физике	В течение года	Учителя математики, физики и информатики
7.	Оказывать методическую помощь учителям при работе в Интернете.	В течение года	Трищенко Н.Г.
8.	Провести открытый урок по информатике в рамках предметной недели	апрель	Лиховцова С.Б.
9.	Активно участвовать в работе ШМО и РМО учителей информатики.	В течение года	Лиховцова С.Б.
10.	Обеспечить все условия для подготовки	В течение года	Лиховцова С.Б.

	выпускников к итоговой аттестации: проведение индивидуальных и групповых занятий.		
11.	Подбор литературы, ЦОРов и ЭОРов для самостоятельных работ учащихся.	В течение года	Лиховцова С.Б.
12.	Продолжить составление нового дидактического материала в связи с переходом на работу в операционной системе Linux.	В течение года	Лиховцова С.Б.
13.	Оформление стендов.	В течение года	Лиховцова С.Б.

#### Соблюдение санитарно-гигиенических норм, обслуживание компьютеров:

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Привлечь учащихся к работе в кабинете	до 10.09.2012	Лиховцова С.Б.
2.	Проводить ежедневную влажную уборку кабинета	ежедневно	Медвецкая В.М.
3.	Проветривать кабинет после каждого урока	ежедневно	Лиховцова С.Б.
4.	Проводить генеральную уборку кабинета.	1 раз в месяц	Лиховцова С.Б.
5.	Соблюдать световой и тепловой режим	ежедневно	Лиховцова С.Б.
6.	Проводить профилактический осмотр компьютеров.	2 раза в месяц	Лиховцова С.Б.
7.	Проводить проверку диска на наличие ошибок	1 раз в полугодие	Лиховцова С.Б.
8.	Проведение очистки жёсткого диска от ненужных файлов.	1 раз в месяц	Лиховцова С.Б.
9.	Проведение дефрагментации диска	1 раз четверть	Лиховцова С.Б.
10.	Проведение косметического ремонта кабинета	июнь	Володичева О.В.
11.	Проведение ремонта школьной мебели	по мере необходимости	Кулаков С.И.
12.	Озеленение кабинета	В течение года	Лиховцова С.Б.

#### Перспективный план оснащения кабинета

Для качественного изучения предмета «Информатика и информационно-коммуникационные технологии» целесообразно дооснастить кабинет информатики следующим оборудованием: цифровая фотокамера, цифровая видеокамера, графический планшет.

Кроме того, чтобы быть в курсе современного развития информационных технологий и идти в ногу со временем, целесообразно выписать журнал «Информатика в школе» и журнал «Компьютер пресс», в котором публикуется информация обо всех последних компьютерных достижениях.

### 8. Оборудование кабинета

#### 1. Технические средства обучения

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1.	Компьютер преподавателя (системный блок, монитор ж/к, клавиатура, мышь)	<b>1</b>	
2.	Моноблоки Emashine 18,5	<b>5</b>	
3.	Ноутбуки Aser	<b>9</b>	
4.	Ксерокс Canon	<b>1</b>	
5.	М ФУ Sharp	<b>1</b>	



6.	МФУ HP DJF 4283	1	
7.	Принтер Xerox 3117	1	
8.	Колонки	1	
9.	Вайфай	1	
10.	Источник бесперебойного питания.		2
11.	Внешний накопитель информации.		1
12.	Комплект сетевого оборудования		3
13.	Мобильное устройство для хранения информации (флеш-память)		1
14.	Картриджи к принтерам и МФУ		5

### Оформление постоянное

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1.	Стенд «Правила поведения в компьютерном классе».	1	
2.	План эвакуации кабинета	1	
3.	Стенд «Инструктаж по технике безопасности».		1
4.	Зарядка для глаз		1
5.	График проветривания кабинета		1
6.	Инструкция пользования огнетушителем.		1
7.	Инструкция о мерах пожарной безопасности для обучающихся.	1	

### Оформление сменное

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1.	Демонстрационные плакаты.		1

## 2. Методическое обеспечение кабинета

### Наглядный материал

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1.	Презентации по изучаемым темам. 8 класс,	Разработаны учителем,	
2.	Презентации по изучаемым темам. 9 класс.	Разработаны учителем,	
3.	Презентации по изучаемым темам. 10 класс.	Разработаны учителем,	
4.	Презентации по изучаемым темам. 11 класс.	Разработаны учителем,	
5.	Презентации по изучаемым темам. 12 класс.	Разработаны учителем,	
6.	Плакаты		1

### Инструменты учебной деятельности (программные средства)

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1.	Операционная система Linux	да	
2.	Файловый менеджер (в составе	да	

	операционной системы или др.).		
3.	Программа для организации общения и групповой работы с использованием компьютерных сетей.	Да	
4.	Программное обеспечение для организации управляемого коллективного и безопасного доступа в Интернет.	Да	
5.	Антивирусная программа	да	
6.	Программа-архиватор	да	
7.	Комплект общеупотребимых программ, включающий: текстовый редактор, программу разработки презентаций, электронные таблицы.	Да	
8.	Система управления базами данных, обеспечивающая необходимые требования.	Да	
9.	Редакторы векторной и растровой графики.	Да	
10.	Звуковой редактор	да	
11.	Программа для просмотра статических изображений.	Да	
12.	Мультимедиа проигрыватель	да	
13.	Программа для проведения видеомонтажа и сжатия видеофайлов.	Да	
14.	Редактор веб-страниц	да	
15.	Браузер	да	
16.	Программа-переводчик, многоязычный электронный словарь.	Да	
17.	Система программирования	да	
18.	Виртуальные компьютерные лаборатории по основным разделам курсов математики и естественных наук.	Да	
19.	Клавиатурный тренажер	да	
20.	Коллекции цифровых образовательных ресурсов по различным учебным предметам	да	

### Дидактический материал для индивидуальной работы

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1.	Рабочая тетрадь 8 класс		+
2.	Рабочая тетрадь 9 класс		+
3.	Рабочая тетрадь 10 класс		+
4.	Рабочая тетрадь 11 класс		+

### Раздаточный материал

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1.	Практические работы 8 класс		+
2.	Практические работы 9 класс		+
3.	Практические работы 10 класс		+
4.	Практические работы 11 класс		+

## Поурочные, тематические, календарно-тематические планы

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1.	Рабочие программы по информатике и ИКТ, 8 класс	+	
2.	Рабочие программы по информатике и ИКТ, 9 класс	+	
3.	Рабочие программы по информатике и ИКТ, 10 класс	+	
4.	Рабочие программы по информатике и ИКТ, 11 класс	+	
5.	Рабочие программы по информатике и ИКТ, 11 класс	+	
6.	Поурочные планы, 8 класс Электронный вариант	+	
7.	Поурочные планы, 9 класс Электронный вариант	+	
8.	Поурочные планы, 10 класс Электронный вариант	+	
9.	Поурочные планы, 11 класс Электронный вариант	+	
10.	Поурочные планы, 12 класс Электронный вариант	+	

## Учебно-методические комплексы

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1.	УМК Угриновича Н.Д., 8-11 класс, базовый уровень		+

## Материалы к олимпиадам, иным интеллектуальным, развивающим внеурочным и классным видам деятельности по предмету

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1.	Разработки внеклассных мероприятий.		+
2.	Презентации учащихся	+	

## Экзаменационный материал, тесты, тематические, итоговые проверочные контрольные работы

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1.	Контрольные работы 8 класс		+
2.	Контрольные работы 9 класс		+
3.	Контрольные работы 10 класс		+
4.	Контрольные работы 11 класс		+
5.	Экзаменационный материал 9 класс		+
6.	Экзаменационный материал 11 класс		+

## Каталог библиотеки кабинета. Предметный указатель. Учебники

№	Автор	Название книги, журнала, т.д.	Выходные данные
1.	Н.Д. Угринович	Информатика и ИКТ. 7 класс	М.:БИНОМ. Лаборатория знаний, 2006
2.	Н.Д. Угринович	Информатика и ИКТ. 8 класс	М.:БИНОМ. Лаборатория знаний, 2007
3.	Н.Д. Угринович	Информатика и ИКТ. 9 класс	М.:БИНОМ. Лаборатория знаний, 2006
4.	Н.Д. Угринович	Информатика и ИКТ. 10 класс	М.:БИНОМ. Лаборатория знаний, 2009
5.	Н.Д. Угринович	Информатика и ИКТ. 11 класс	М.:БИНОМ. Лаборатория знаний, 2009

## График работы кабинета № 15 (информатика и ИКТ)

### Понедельник

№	Время	Класс	Тип занятия
1.			
2.	11-10 до 11-50	<b>8</b>	урок информатики
3.			
4.			
5.	13-50 до 14-30	<b>10-б</b>	урок информатики
6.			
7.	15-30 до 16-10	<b>9-а</b>	внеурочная деятельность - фотокружок

### Вторник

№	Время	Класс	Тип занятия
1.	10-20 до 11-00	<b>10-б</b>	внеурочная деятельность
2.	11-10 до 11-50	<b>10-б</b>	внеурочная деятельность
3.	12-00 до 12-40	<b>8</b>	внеурочная деятельность
4.	12-50 до 13-30	<b>11-в</b>	урок информатики
5.	13-50 до 14-30	<b>11-в</b>	внеурочная деятельность

### Среда

№	Время	Класс	Тип занятия
1.	10-20 до 11-00	<b>9-а</b>	внеурочная деятельность
2.	11-10 до 11-50	<b>12-б</b>	урок информатики
3.	12-00 до 12-40	<b>12-б</b>	внеурочная деятельность
4.	12-50 до 13-30	<b>9-б</b>	внеурочная деятельность
5.	13-50 до 14-30	<b>9-б</b>	внеурочная деятельность

### Четверг

№	Время	Класс	Тип занятия
1.	10-20 до 11-00	<b>11-а</b>	внеурочная деятельность
2.	11-10 до 11-50	<b>11-а</b>	внеурочная деятельность
3.	12-00 до 12-40	<b>11-б</b>	внеурочная деятельность
4.	12-50 до 13-30	<b>11-б</b>	урок информатики

### Пятница

№	Время	Класс	Тип занятия
1.	10-20 до 11-00	<b>9-б</b>	урок информатики
2.			
3.	12-00 до 12-40	<b>12-а</b>	урок информатики
4.	12-50 до 13-30	<b>11-а</b>	урок информатики
5.	13-50 до 14-30	<b>10-а</b>	урок информатики

### Суббота

№	Время	Класс	Тип занятия
1.			
2.			
3.	12-00 до 12-40	<b>10-в</b>	урок информатики

**Утверждаю:**  
директор МОУ «ВО СОШ № 2»  
Абрамов В.Б.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

### АКТ

приёмки кабинета информатики и ИКТ  
на готовность к новому 2013-2014 учебному году

Мы нижеподписавшиеся, комиссия в составе:

Председатель комиссии: заместитель директора по УВР Пушкина И.Ф.

Члены комиссии:

Завхоз Володичева О.В.

заведующий кабинетом информатики и ИКТ Лиховцова С.Б.

представитель педколлектива школы Федорова Ю.Б.

установила, что в кабинете информатики и ИКТ /15/:

Количество мест для учащихся (ед.) - 12

Помещение 16,6 кв.м.

Высота потолка при норме 4 м, фактически – 3 м 20 см

Лаборантской нет.

Освещение: по норме

Естественное освещение:

количество окон (ед.) – 1

общая площадь остекления (м<sup>2</sup>) – 3,96 м<sup>2</sup>

Столы:

одноместные: длина при норме 70 см, фактически 70 см – 12 шт.

место для клавиатуры компьютера: ширина при норме 30 см, фактически 48 см.

Стулья:

с меняющимися по высоте сиденьями (ед. на каждое рабочее место) – 12 шт.

Электрическое питание к одноместным столам подведено.

Компьютеры (моноблоки, ноутбуки) – 14 шт.

Пол кабинета (дерево, линолеум) – линолеум, щелей и трещин в полу нет.

Потолок – подвесной.

Стены – покрытие - краска.

Средства пожаротушения имеются - огнетушитель.

Инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности имеются, соответствуют требованиям.

Методики для проведения гимнастических упражнений имеются (рекомендуется 6 различных комплексов упражнений).

Учитель – Лиховцова С.Б.

курсовую подготовку по охране труда не проходила

обучение и проверку знаний электробезопасности, в течение последнего года не проходила

медицинское обследование на предмет пригодности к работе с компьютерами проходила в 2012 году.

На основании осмотра кабинета информатики и ИКТ № 15 и ознакомления с соответствующей документацией комиссия приняла решение считать кабинет готовым к проведению занятий в 2012-2013 учебном году.

Председатель комиссии:

Члены комиссии:

заместитель директора по УВР Пушкина И.Ф. \_\_\_\_\_

завхоз Володичева О.В. \_\_\_\_\_

заведующий кабинетом информатики и ИКТ Лиховцова С.Б. \_\_\_\_\_

представитель педколлектива школы Федорова Ю. \_\_\_\_\_

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

### 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.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6.
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, вниз. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо–вверх–налево–вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем: налево–вверх–направо–вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

### Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.
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.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх; на счет 1-6 – прямо; затем аналогичным образом вниз–прямо- вправо–прямо–влево–прямо. Прodelать движения по диагонали в одну и в другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

### Вариант 3

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

## КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ

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

### Физкультурная пауза 1.

Упражнения повторяются по 4-6 раз, темп средний.

Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.

1. Исходное положение – основная стойка – 1 – руки вперед, ладони книзу. 2 – руки в стороны, ладони кверху. 3 – встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 – исходное положение.
2. Исходное положение – ноги врозь, немного шире плеч. 1-3 – наклон назад, руки за спину. 3-4 – исходное положение.
3. Исходное положение – ноги шире плеч. 1 – руки за голову, поворот туловища направо. 1 – туловище в исходное положение, руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 – выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 – исходное положение 5-8 – то же в другую сторону.
4. Исходное положение – ноги врозь, руки за пояс. 1-4 – круговые движения туловищем вправо. 5-8 – круговые движения туловищем влево.
5. Исходное положение – основная стойка 1 – мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 – исходное положение 5-8 – то же левой ногой.
6. Исходное положение – ноги врозь. Руки на пояс. 1 – голову наклонить вперед. 4 – исходное положение 5-8 – то же в другую сторону.

### Физкультурная пауза 2.

Ходьба на месте – 20-30 с. Темп средний.

1. Исходное положение – основная стойка, руки за голову. 1-2 – встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3-4 – опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед.
2. Исходное положение – основная стойка 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.