

# ООО «СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ПЛАТИНА»

ИНН/КПП: 2463126036/246301001

Юридический адрес: 660036, Красноярский край, г Красноярск, ул. Академгородок, д. 23, кв. 88

Расчетный счет: 40702810402500120799 Банк: ТОЧКА ПАО БАНКА "ФК ОТКРЫТИЕ" БИК: 044525999

Корр. счет: 30101810845250000999

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

ООО «Стоматологическая  
клиника «Платина»  
М. А. Рахмилевич  
«08» января 2024г.



The stamp is circular and blue. It contains the following text: 'ООО «СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ПЛАТИНА»' around the top inner edge, 'ИНН/КПП: 2463126036/246301001' around the bottom inner edge, '78' in the center, and 'Стоматологическая клиника «ПЛАТИНА»' around the bottom inner edge. Below the company name, it says 'для документов №2' and 'КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, г. КРАСНОЯРСК'. The stamp is partially obscured by a blue ink signature.

## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при работе на персональном компьютере (ПЭВМ)

ООО «Стоматологическая клиника «Платина»

ИОТ-012-2022

г. Красноярск 2024

## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда для работников ООО «Стоматологическая клиника «Платина». при работе на ПЭВМ (далее – пользователь).

1.2. К выполнению работ на ПЭВМ допускаются лица:

- прошедшие вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности, с оформлением в журнале регистрации вводного инструктажа, а также в журнале учета инструктажей по пожарной безопасности;
- прошедшие первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте и первичный инструктаж по пожарной безопасности с оформлением в журналах регистрации инструктажей;
- прошедшие проверку знаний требований охраны труда;
- прошедшие инструктаж по электробезопасности с присвоением I группы по электробезопасности.

1.3. Работники, не прошедшие проверку знаний в установленные сроки, к самостоятельной работе не допускаются.

1.4. Повторный инструктаж на рабочем месте должен проводиться не реже одного раза в 6 месяцев непосредственным руководителем. О проведении инструктажа оформляется запись в журналах регистрации инструктажа с обязательной подписью инструктируемого и инструктирующего.

1.5. Проверка знаний инструкции по оказанию первой помощи пострадавшим при несчастных случаях на производстве должна проводиться один раз в год.

1.6. Лица, допущенные к работе, должны выполнять только ту работу, которая поручена непосредственным руководителем и способы выполнения которой хорошо известны.

1.7. В случае возникновения в процессе работы каких-либо вопросов, связанных с ее безопасным выполнением, необходимо обратиться к руководителю.

1.8. Пользователь ПЭВМ должен знать:

- устройство и принцип работы ПЭВМ;
- опасные и вредные производственные факторы, связанные с выполняемой работой;
- данную инструкцию по охране труда;
- Инструкцию по оказанию первой помощи пострадавшему;
- Инструкцию о мерах пожарной безопасности.

1.9. Пользователь ПЭВМ обязан:

- соблюдать все требования инструкций, указанных в пп.1.10 настоящей инструкции;
- соблюдать трудовую и производственную дисциплину, правила внутреннего трудового распорядка, режим труда и отдыха;
- соблюдать правила личной гигиены;
- содержать в чистоте и порядке рабочее место и закрепленное за ним оборудование.

1.10. Работа за ПЭВМ сопровождается ограниченной двигательной активностью, монотонностью и значительным зрительным напряжением.

1.11. Помещение, предназначенные для размещения рабочих мест, оснащенных ПЭВМ, следует оснащать солнцезащитными устройствами (жалюзи, шторы и пр.).

1.12. Помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ, должны быть оборудованы

защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.

**1.13.** Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации ПЭВМ должно осуществляться системой общего равномерного освещения. В помещениях, в случаях преимущественной работы с документами, следует применять системы комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов).

**1.14.** Применение светильников без рассеивателей и экранирующих решеток не допускается.

**1.15.** В помещениях, оборудованных ПЭВМ, должна проводиться ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПЭВМ.

**1.16.** Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемой работы.

**1.17.** Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе на ПЭВМ, позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления. Тип рабочего стула (кресла) следует выбирать с учетом роста пользователя, характера и продолжительности работы с ПЭВМ.

**1.18.** Работник обязан немедленно сообщить руководителю о происшедшем несчастном случае, обо всех замеченных им нарушениях требований настоящей инструкции.

**1.19.** Работать на неисправном оборудовании запрещается.

**1.20.** Курить разрешается только в специально отведенных для этого местах. Запрещается употребление алкогольных напитков на работе, а также выход на работу в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

**1.21.** Не разрешается допускать на свое рабочее место лиц, не имеющих отношение к данной работе.

**1.22.** При выполнении работы необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами и не отвлекать других от работы. Запрещается садиться и облокачиваться на случайные предметы и ограждения.

**1.23.** При работе на ПЭВМ может воздействовать ряд опасных и вредных производственных факторов, профессиональных рисков и опасностей, наиболее значимые из которых следующие:

- повышенный уровень напряженности электрического и магнитного полей в широком диапазоне частот;
- не соответствующие санитарным нормам визуальные параметры дисплеев;
- повышенный уровень прямой и отраженной блескости;
- повышенная яркость светового изображения;
- повышенный уровень пульсации светового потока; неравномерность распределения яркости в поле зрения и др.;
- избыточные энергетические потоки сине-фиолетового света от экрана дисплея в видимом диапазоне длин электромагнитных волн, снижающие четкость восприятия изображения глазом;

- пониженный или повышенный уровень освещенности;
- повышенный уровень напряженности статического электричества;
- повышенный уровень загазованности воздуха, особенно в плохо вентилируемых помещениях;
- повышенный уровень запыленности воздуха рабочей зоны от внешних источников;
- не соответствующие нормам параметры микроклимата: повышенная температура из-за постоянного нагрева деталей ПК, пониженная влажность, пониженная или повышенная скорость движения (подвижность) воздуха рабочей зоны;
- повышенный уровень шума от работающих вентилятора охлаждения ПК и принтера, от неотрегулированных источников люминесцентного освещения и др.;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может пройти через тело человека;
- пониженный уровень освещенности поверхности стола в зоне размещения клавиатуры и рабочих документов;
- напряжение в электрической сети (220В), замыкание которой может произойти через тело человека;
- повышенные зрительные нагрузки;
- монотонность труда;
- повышенное умственное напряжение из-за большого объема перерабатываемой и усваиваемой информации;
- физическое перенапряжение из-за нерациональной организации рабочего места;
- нервно-психические перегрузки;
- опасность воздействия рабочего напряжения электрической сети на тело человека при нарушении целостности изоляции электропроводки, шнуров, с помощью которых включается в электросеть ПЭВМ, а также при использовании копировально-множительной техники;
- опасность повышенной ионизации воздуха рабочей зоны, запыленного воздуха;
- опасность прямой и отраженной блескости;
- опасность электростатического поля от монитора;
- опасность мерцания экрана;
- опасность возникновения пожара.

**1.24.** Хранить и принимать пищу разрешается только в установленных и оборудованных местах.

**1.25.** Запрещается загромождать проходы, проезды, рабочие места, подходы к щитам с противопожарным инвентарем, пожарным кранам.

**1.26.** Запрещается:

- ремонтировать оборудование, исправлять электрооборудование и электросеть персоналу, не имеющему допуска к этим работам;
- прикасаться к электропроводам, арматуре общего освещения;
- открывать дверцы электрошкафов, щитов и пультов управления.

**1.27.** Для предупреждения возможности заболеваний работнику следует соблюдать правила личной гигиены и эпидемиологические нормы, в том числе, перед приемом пищи необходимо

тщательно мыть руки с мылом.

**1.28.** Работник, находящийся в болезненном или переутомленном состоянии, а также под воздействием алкоголя, наркотических веществ или лекарств, притупляющих внимание и реакцию, не должен приступать к работе, так как это может привести к несчастному случаю.

**1.29.** Работник немедленно извещает своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, о травмировании произошедшем в организации, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

**1.30.** Работник немедленно извещает своего непосредственного руководителя о любой неисправности оборудования, приспособлений и инструмента.

**1.31.** Работник, допустивший нарушение или невыполнение требований инструкции по охране труда, рассматривается как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечен к дисциплинарной ответственности, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение связано с причинением материального ущерба, то виновный может привлекаться к материальной ответственности в установленном порядке.

**1.32.** Выполнять только порученную руководителем работу. Запрещается передоверять оборудование другому лицу и допускать на рабочее место лиц, не имеющих отношения к порученной работе.

**1.33.** Работник несет ответственность в соответствии с действующим законодательством за соблюдение требований инструкций, производственный травматизм и аварии, которые произошли по его вине.

**1.34.** Контроль выполнения требований данной инструкции возлагается на непосредственного руководителя.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

**2.1.** Перед началом работы пользователь обязан:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности;
- проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
- проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и, при необходимости, произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

**2.2.** При включении компьютера пользователь обязан соблюдать следующую последовательность включения оборудования:

- включить блок питания;
- включить периферийные устройства (принтер, монитор, и др.);
- включить системный блок (процессор).

**2.3.** Пользователю запрещается приступать к работе при:

- обнаружении неисправности оборудования;

- отсутствии защитного заземления устройств ПЭВМ;

**2.4.** Обо всех обнаруженных нарушениях требований охраны труда сообщить непосредственному руководителю и не приступать к работе до их полного устранения.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

**3.1.** Пользователь ПЭВМ во время работы обязан:

- выполнять только ту работу, которая ему была поручена, и по которой он был проинструктирован;
- в течение всего рабочего дня содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;
- при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи;
- соблюдать правила эксплуатации вычислительной техники в соответствии с инструкциями по эксплуатации;
- при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне.

**3.2.** Пользователю во время работы запрещается:

- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры, прикасаться к задней панели системного блока и монитора при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламленность рабочего места бумагой в целях недопущения накопления органической пыли;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- производить частые переключения питания;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств, включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- работать при возникновении непривычного шума, искрения или иных неисправностях оборудования;
- начинать работу если компьютер издает повторяющийся звуковой сигнал.

**3.3.** Не используйте без необходимости, для подключения электропитания, удлинители. Необходимо использовать, специально предназначенный для этого сетевой фильтр. Если все-таки при подключении был использован удлинитель, проверьте, чтобы общая потребляемая мощность подключенных к удлинителю устройств не превысила допустимую для него нагрузку.

**3.4.** Перед чисткой устройств ПЭВМ выключите его и отсоедините сетевой фильтр от электросети помещения. Не применяйте для чистки устройств ПЭВМ какие-либо механические или химические чистящие средства (жидкости, аэрозоли, порошки, абразивные и жесткие салфетки и губки), за исключением специальных средств.

**3.5.** Не допускайте попадания каких бы то ни было предметов (особенно металлических) внутрь устройств ПЭВМ или сетевого фильтра через отверстия, так как это может стать причиной короткого замыкания и привести к возгоранию или поражению людей электрическим током.

**3.6.** При резкой смене температур (с улицы занесли в помещение) внутри устройств ПЭВМ (включая периферийные устройства) может образоваться конденсат, который при включении устройств может вывести их из строя. В этом случае, прежде чем включить и начать пользоваться, дайте изделию достичь комнатной температуры. Это позволит испариться влаге внутри устройств.

**3.7.** Для предупреждения преждевременной утомляемости пользователей ПЭВМ рекомендуется организовывать рабочий день путем чередования работ с использованием ПЭВМ и без него.

**3.8.** При возникновении у работающих с ПЭВМ зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, рекомендуется применять индивидуальный подход с ограничением времени работы с ПЭВМ.

**3.9.** Продолжительность непрерывной работы с ВДТ без регламентированного перерыва не должна превышать 1 ч.

**3.10.** Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора целесообразно выполнять комплексы упражнений (комплексы приведены в приложения к настоящей инструкции).

**3.11.** Действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций:

- при ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), работник обязан немедленно известить своего непосредственного или вышестоящего руководителя, обратиться в ближайший здравпункт;
- если в процессе работы работнику станет непонятно, как выполнить порученную работу, или в случае отсутствия необходимых приспособлений для выполнения порученной работы, он обязан обратиться к своему непосредственному руководителю. По окончании выполнения задания работник обязан доложить об этом своему непосредственному руководителю.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**4.1.** Если на оборудовании обнаружено напряжение (ощущение тока), заземляющий провод оборван, оборудование немедленно отключить, доложить руководителю о неисправности и без его указания к работе не приступать.

**4.2.** Немедленно прекратить работу, отключить ПЭВМ и доложить руководителю:

- если наблюдается повышенный уровень шума при работе оборудования;
- если наблюдается повышенное тепловыделение от оборудования;
- если мерцание экрана не прекращается;
- если чувствуется запах гари и дыма;
- если заземляющий провод оборван;
- если прекращена подача электроэнергии.

**4.3.** В случае возникновения аварийной или чрезвычайной ситуации, опасности для своего здоровья или здоровья окружающих людей покинуть опасную зону и сообщить об опасности

руководителю.

**4.4.** В случае возникновения пожара:

- отключить электропитание;
- принять меры к эвакуации людей;
- сообщить непосредственному руководителю о возгорании и приступить к тушению

пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения;

- в случае невозможности ликвидировать возгорание собственными силами необходимо вызвать пожарную охрану по стационарному телефону 101.

**4.5.** При загорании на электроустановках следует пользоваться углекислотными и порошковыми огнетушителями.

**4.6.** При возникновении поломки оборудования, угрожающей аварией на рабочем месте: прекратить его эксплуатацию, а также подачу к нему электроэнергии, воды, газа, продукта и т.п.; доложить о принятых мерах непосредственному руководителю (лицу, ответственному за безопасную эксплуатацию оборудования) и действовать в соответствии с полученными указаниями.

**4.7.** При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении - наложить жгут.

**4.8.** При несчастном случае, микроповреждениях (микротравмах) которые произошли во время работы, немедленно освободить пострадавшего от воздействия травмирующего фактора, оказать ему первую помощь и сам пострадавший или свидетель обязан немедленно сообщить непосредственному руководителю о несчастном случае и вызвать скорую помощь по стационарному телефону 103.

**4.9.** Если несчастный случай, получение микроповреждения (микротравмы) произошли с самим работником, он должен сообщить о случившемся руководителю или попросить сделать это кого-либо из окружающих.

**4.10.** При освобождении пострадавшего от действия электрического тока следить за тем, чтобы самому не оказаться в контакте с токоведущей частью или под шаговым напряжением.

**4.11.** При расследовании обстоятельств и причин несчастного случая, микроповреждения (микротравмы) работнику следует сообщить комиссии известные ему сведения о происшедшем несчастном случае, микроповреждениях (микротравмах).

**4.12.** Порядок набора вызовов с операторов сотовой связи следующий:

112 – служба спасения.

101 – МЧС.

102 – полиция.

103 – скорая медицинская помощь.

104 – аварийная газовая служба.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**

**5.1.** По окончании работы пользователь обязан соблюдать следующую последовательность выключения вычислительной техники:

**5.1.1** Произвести закрытие всех активных задач.



- 5.1.2 Выключить питание системного блока.
- 5.1.3 Выключить питание всех периферийных устройств.
- 5.1.4 Отключить блок питания.
- 5.2. Осмотреть и привести в порядок рабочее место.
- 5.3. Проветрить помещение.
- 5.4. Принять необходимые меры личной гигиены
- 5.5. Обо всех нарушениях требований охраны труда, имевших место в процессе выполнения работы, сообщить непосредственному руководителю.
- 5.6. Перед уходом из помещения, по окончании рабочего дня – закрыть окна, отключить электроприборы из сети, выключить свет.

**Разработал(а):**

Ведущий специалист по охране труда  
ООО «ЭЦ «Сфера труда»



С.В. Абрамчик

**Инструкция разработана на основании:**

1. Основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем, утвержденные приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 октября 2021 года №772н.
2. Правил противопожарного режима в Российской Федерации, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 16.09.2020 N 1479.
3. Результатов специальной оценки условий труда.
4. Результатов оценки профессиональных рисков.
5. Эксплуатационной документации изготовителей оборудования.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

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

### ВАРИАНТ 1

**11.** 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.

**12.** 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.

**13.** 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.

**14.** 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.

### ВАРИАНТ 2

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

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

**23.** 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.

**24.** 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

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

**32.** 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.

**33.** 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.

**34.** 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 МИНУТОК.**

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА (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 физкульт паузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

### **1. ФМ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ.**

**1.1.** И.п. (исходная позиция) - о.с. (основная стойка). 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.

**1.2.** И.п. – стоя, ноги врозь, руки вперед. Один поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. Два – и.п. та же, на счет 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

**1.3.** 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. ФМ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ.**

**21.** И.п. - о.с. 1-2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 - то же, но ноги наружу. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**22.** 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.

**23.** 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. ФМ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ.**

**31.** 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.

**32.** И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища влево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

### **4. ФМ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ.**

**41.** 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.

**42.** 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.

**43.** И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть направо. 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. ФМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ.**

**11.** 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.

**12.** 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.

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

### **2. ФМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ.**

**21.** 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.

**22.** 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.

**23.** 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. ФМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ.**

**31.** 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.

**32.** И.п. - о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 - движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

**33.** 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. ФМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ.**

**41.** 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.

**42.** 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 6-8 раз. Темп быстрый.

**43.** 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.