

Управление образования
Администрации города Апатиты
МБОУ гимназия № 1 г. Апатиты

П Р И К А З

27.11.2023

№ 404 - у

Об изменении режима учебных
занятий в период полярной ночи

В соответствии с п.п. 2.9. Гигиенических требований к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений в условиях Кольского Заполярья», утвержденных постановлением Главного санитарного врача по Мурманской области от 17.11.2000 № 11

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Ввести с **01.12.2023 г. по 01.03.2024 г.** щадящий режим обучения: начало уроков в 9.00 часов, длительность уроков в **1-11-х кл. - 35 мин.**

2. Утвердить расписание звонков в период полярной ночи. (см. приложение 1).

3. Аккуратовой О.А. – разместить настоящий приказ на официальном сайте гимназии.

4. Кушиновой Ю.О., Волковой Т.Г. – проверить работу кл. руководителей по информированию через дневники, сайт гимназии учащихся об изменении режима работы на период полярной ночи.

5. Кл. руководителям – осуществлять пересадку учащихся ежемесячно, режим проветривания (приложение 3) и выполнение физкультминуток, использовать в работе упражнения и рекомендации по профилактике заболеваний и утомляемости у обучающихся, приведенные в приложении № 2.

6. Учителям-предметникам:

- неукоснительно выполнять режим проветривания (приложение 3), проведение обязательных физкультминуток и гимнастики для глаз, соблюдение санитарно-гигиенических требований в организации образовательной деятельности;

- освободить учащихся **1-х классов** от письменных домашних заданий на период с **01.12.2023 г. по 01.03.2024 г.;**

- освободить учащихся **1-7 классов** от домашних заданий на выходной день и после контрольных работ на период с **01.12.2023 г. по 01.03.2024 г.;**

- запретить проведение контрольных работ в 1-11-х классах первыми и последними уроками, а также в понедельник, пятницу (кроме предметов с одним часом в неделю).

- предусмотреть для 8-11-х классов облегченный объем домашних заданий с **01.12.2023 г. по 01.03.2024 г.**

Основание:

– решение Совета гимназии от 24.22.2023 № 7;

– решение педагогического совета от 27.11.2023 № 6.

Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор



Е.В. Сивушкина

Расписание звонков МБОУ гимназии № 1 г. Апатиты
с 01.12.2023 по 01.03.2024

№ урока	Начало урока	Окончание урока
<i>Понедельник, среда, четверг, пятница</i>		
1	09:00	09:35
2	09:50	10:25
3	10:40	11:15
4	11:30	12:05
5	12:20	12:55
6	13:10	13:45
7	14:00	14:35
8	14:40	15:15
<i>Вторник</i>		
1	09:00	09:35
2	09:50	10:25
<i>Кл. час</i>	10:40	10:55
3	11:00	11:35
4	11:50	12:25
5	12:40	13:15
6	13:30	14:05
7	14:20	14:55
8	15:00	15:35

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОСТЕЙШИХ ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕРОВ И ЗРИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ И СНЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ

В различных равноудаленных участках поверхности стен (на фронтальной стене, по углам и над доской), а также на потолке классной комнаты фиксируются зрительные метки в виде ярких кружков из бумаги или других материалов. Над доской в начальных классах можно разместить яркие рисунки. По команде учителя учащиеся быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая при этом движения головой, глазами и туловищем.

Следует также использовать плакат-схему зрительно-двигательных траекторий, с помощью которой проводятся движения глазами по указанной траектории (см. рис.)

Упражнения для снятия зрительного утомления (по Э.С. Аветисову).

1. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3 - 5 сек. Повторить до 6 раз.
2. Сидя, быстро моргать обоими глазами по 15 сек, отдохнуть 1 - 2 сек, повторить 3 раза.
3. Стоя, смотреть перед собой 2 - 3 сек, поставить палец правой руки прямо от лица на расстоянии 25 - 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца, смотреть на него 2 - 3 сек. Повторить 6 - 8 раз.
4. Вытянуть руку вперед, смотреть на большой палец, вытянутый вверх, медленно приближать палец к лицу, не сводя с него взгляд, пока палец не начнет "двоиться". Повторить до 6 раз.
5. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 30 - 40 сек.
6. Стоя, отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, держа голову неподвижной, смотреть на палец. То же выполнить слева направо, повторить по три раза.
7. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки глаз, спустя 1 - 2 сек снять руки с глаз, повторить 3 - 4 раза.
8. Сидя, перевести взгляд с удаленного предмета на кончик носа. Повторить несколько раз с небольшими интервалами.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТИЙ И ФИЗКУЛЬТПАУЗ НА УРОКАХ

Комплексы составляются преподавателем по физкультуре с учетом следующих требований:

Гимнастика до занятий

1. Первое упражнение организационного характера с сохранением правильной осанки.
2. 1 - 2 упражнения для больших групп мышц.
3. Два упражнения, последовательно вовлекающие мышцы рук, ног и туловища.
4. 1 - 2 наиболее интенсивных упражнения для активизации дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
5. Упражнение в ходьбе на месте, успокаивающее.
6. Упражнение на координацию движений.

Физкультпаузы на уроках

1. Первое упражнение на потягивание и выпрямление позвоночного столба.
2. Второе вовлекает в работу мышцы плечевого пояса.
3. Следующее - для мышц туловища и ног в сочетании с поворотами.
4. Упражнение на расслабление мышц, несущих основную нагрузку в процессе учебной деятельности.
5. Для организации внимания и координации движений.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Комплекс N 1

1. Исходное положение (далее - И.п.) - руки к плечам.
1 - 2 - руки вверх, подняться на носки. Вернуться в И.п.
2. И.п. - основная стойка
1 - наклон влево, 2 - наклон вправо. При наклоне руки скользят вдоль туловища.
3. И.п. - стойка - ноги врозь, руки на пояс.
1 - поворот туловища налево, 2 - то же направо.
4. И.п. - основная стойка.
1 - три пружинистых приседания, руки вперед, 2 - вернуться в исходное положение.
5. Бег на месте, переходящий в ходьбу на месте.
6. И.п. - основная стойка.
1 - правая нога в сторону, руки в стороны; 2 - вернуться в И.п.; 3 - то же с другой ногой.

Комплекс N 2

1. И.п. - основная стойка
1 - правая нога в сторону, руки к плечам, кисти сжать в кулак; 2 - 3 - подняться на носки, руки вверх, потянуться; 4 - вернуться в И.п.; 5 - то же в левую сторону.
2. И.п. - ноги врозь
1 - руки в стороны ладонями вверх, слегка прогнуться назад; 2 - 3 - руки за голову, локти в стороны, наклониться вперед, спина прямая, смотреть вперед; 4 - вернуться в И.п.
3. И.п. - основная стойка
1 - отвести правую ногу в сторону на носок, руки за голову, 2 - 3 - два пружинистых наклона вправо, 4 - вернуться в И.п.; 5 - то же в другую сторону.
4. И.п. - ноги врозь

- 1 - поворот туловища направо, 2 - то же налево.
5. Прыжки: 1 - ноги врозь, руки в стороны; 2 - ноги вместе, руки вниз, переход на ходьбу на месте.
6. И.п. - основная стойка.
 - 1 - руки на пояс, 2 - руки к плечам, 3 - руки вверх, 4 - руки вниз.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТПАУЗ НА УРОКАХ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Комплекс первый (сидя за партой)

1. И.п. - руки вытянуты вперед. Руки вверх, прогнуться и посмотреть вверх, вернуться в И.п.
2. И.п. - руки за голову. Поворот направо, правая рука в сторону, вернуться в И.п. То же в другую сторону.
3. И.п. - опереться руками сзади на сиденье. Ноги вперед, вернуться в и.п.

Комплекс второй

1. Руки на голову. Руки вверх, прогнуться, посмотреть на руки, вернуться в и.п.
2. Руки за голову, локти вперед. Локти в стороны, вернуться в И.п.
3. Руки на сиденье. Упор сзади. Поднять прямые ноги, вернуться в И.п.

Комплекс третий (стоя за партой)

1. И.п. - основная стойка. Медленно руки вперед, вверх, в стороны, вниз, сжимая и разжимая пальцы.
2. И.п. - основная стойка. Наклон вправо, левая рука вверх, вернуться в И.п. То же в другую сторону.
3. И.п. - упор стоя о край парты. Поворот направо, правая рука назад, достать до кисти левой руки, вернуться в И.п. То же в другую сторону.

Комплекс четвертый (стоя за партой)

1. И.п. - основная стойка, руки к плечам, плечи отвести назад, вернуться в исх. положение. Поднять руки вверх, в стороны, прогнуться, вернуться в И.п.
2. И.п. - руки за голову, прогнуться, упор присев, вернуться в И.п.
3. И.п. - руки на поясе, правая нога на носок вперед, вернуться в И.п. То же левой ногой.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Комплекс N 1

1. Ходьба на месте.
2. И.п. - основная стойка. 1 - шаг левой в сторону, руки к плечам. 2 - руки вверх. Потянуться.
- 3 - руки к плечам, 4 - приставить левую ногу, руки вниз.
3. И.п. - ноги вместе, руки на поясе. 1 - правую ногу в сторону; 2 - выпад правой ногой вправо; 3 - отталкиваясь правой, стойка на левой ноге, правая в сторону; 4 - приставить правую ногу; 5 - то же в другую сторону.
4. И.п. - руки на поясе. 1 - полуприсед на носках, руки вперед; 2 - исходное положение.
5. И.п. - руки на поясе, прыжки на месте.
6. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

Комплекс N 2

1. И.п. - основная стойка. 1 - руки через стороны вверх - вдох; 2 - руки к плечам - выдох; 3 - руки вверх - вдох; 4 - И.п. - выдох.
2. И.п. - правая рука вверх. 1 - 2 - рывки руками назад; 3 - 4 - то же со сменой положения рук.
3. И.п. - руки согнуты в локтях, сгибание правой голени назад. 2 - И.п.; 3 - 4 - то же другой ногой; 5 - ходьба на месте.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны; 1 - одновременное обхватывание правой рукой левого плеча, а левой рукой правого плеча; 2 - И.п.
5. И.п. - руки на поясе, прыжком ноги врозь; 2 - прыжком в исходное положение.
6. Бег на месте, переходящий в ходьбу с восстановлением дыхания.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Комплекс N 1

1. И.п. - основная стойка; 1 - подняться на носках, правую руку вверх, потянуться; 2 - И.п.; 3 - то же другой рукой вверх.
2. И.п. - руки на поясе. 1 - поворот туловища направо, правая рука отведена в сторону (посмотреть на нее); 2 - И.п.; 3 - 4 - то же другой рукой с поворотом налево.
3. И.п. - руки на поясе. 1 - правую ногу в сторону; 2 - приставить; 3 - 4 - то же левой ногой.
4. И.п. - руки на поясе. 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - И.п.; 3 - 4 - то же левой ногой.
5. Прыжки на правой ноге, то же на левой ноге.
6. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

Комплекс N 2

1. И.п. - основная стойка. 1 - 2 - руки через стороны вверх в замок над головой - вдох; 3 - 4 И.п. - выдох.
2. Наклон вперед, смотреть вперед, руки в стороны; 2 - И.п.
3. И.п. - основная стойка, руки на поясе; 1 - подняться на носках; 2 - руки вверх, потянуться; 3 - И.п.
4. И.п. - руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком правая скрестно перед левой; 3 - прыжком ноги врозь; 4 - прыжком левая скрестно перед правой.
5. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

Комплекс N 3

1. И.п. - руки вперед. 1 - 4 - скрестное движение руками.
2. И.п. - руки на поясе, 1 - наклон вправо; 2 - И.п.; 3 - 4 - то же налево.
3. И.п. - руки на поясе, выпад вправо, руки в стороны; 2 - И.п.; 3 - 4 - то же в другую сторону.
4. Прыжки на месте на каждой ноге, на двух ногах.
5. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТПАУЗ НА УРОКАХ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Комплекс первый (сидя за партой)

1. И.п. - руки за голову. Руки вверх, потянуться, вернуться в И.п.
2. И.п. - руки к плечам, повернуть голову вправо, локти отвести в стороны, вернуться в И.п. То же с поворотом влево.
3. И.п. - руки вперед ладонями вверх. Сгибая пальцы в кулаки, согнуть руки в локтях. Вернуться в И.п.

Комплекс второй (сидя за партой)

1. И.п. - руки согнуты в локтях, сложены на парте. Перевести руки за голову, не разводя их, вернуться в И.п.
2. И.п. - руки на поясе, наклоны туловища вправо, вперед и влево. Вернуться в И.п.
3. Руки на поясе, выпрямить ноги в коленях, руки вперед, вернуться в И.п.

Комплекс третий (стоя за партой)

1. И.п. - основная стойка. Медленно подняться на носках, руки вверх, прогнуться, потянуться, вернуться в И.п.
2. И.п. - руки за голову. Присесть, ладони рук положить на подъем ног, вернуться в И.п.

Комплекс четвертый (стоя за партой)

1. И.п. - руки на поясе, большими пальцами вперед, наклониться назад прогнувшись, вернуться в И.п.
2. И.п. - руки на поясе, два пружинистых наклона вправо и то же влево, не останавливаясь. Вернуться в И.п.
3. И.п. - руки за спиной. Сделать полуприседание, вернуться в И.п.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ, А ТАКЖЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Комплекс первый (у вертикальной плоскости)

1. Встать у стены, чтобы касаться ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками. Не нарушая принятого положения тела, сделать шаг вперед, затем шаг назад, то же с закрытыми глазами. Повторить несколько раз.

2. Стоя у стены, прижавшись к ней, присесть с прямой спиной и вернуться в и.п. То же с закрытыми глазами.

3. Стоя у стены, касаясь ее затылком и туловищем, присесть, зафиксировав это положение на счет 1 - 4. Затем вернуться в И.п. То же с закрытыми глазами.

4. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнить движения: руки вверх, в стороны, за голову, вперед, на пояс, согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу руками. Каждое положение фиксировать на счет 1 - 4. То же с закрытыми глазами.

Комплекс второй (с предметом на голове, можно использовать учебник)

1. Встать у стены, чтобы касаться ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, положить на голову книгу. Руки на пояс (в стороны, за голову, вверх, вниз). Пройти до противоположной стороны зала и обратно.

2. С предметом на голове сесть на пол, сохраняя правильное положение, встать на колени, вернуться в И.п. То же с закрытыми глазами.

3. С предметом на голове встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее.

4. С предметом на голове - лазание по гимнастической стенке вверх-вниз.

**ПАРАМЕТРЫ
НАРУЖНОГО ВОЗДУХА, ПРИ КОТОРЫХ ОТМЕНЯЮТСЯ ЗАНЯТИЯ НА УЛИЦЕ**

Микроклиматические показатели, при которых проводятся занятий физической культурой на открытом воздухе в холодный период года по климатическим зонам

Таблица 6.13

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха, °С		
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6 – 10 м/с
Северная часть Российской Федерации	до 12 лет	- 10 -11	- 6 -7	- 3 -4
	12 - 13 лет	- 12	- 8	- 5
	14 - 15 лет	- 15	- 12	- 8
	16 - 17 лет	- 16	- 15	- 10
Заполярье	до 12 лет	- 11 -13	- 7 -9	-4 -5
	12 - 13 лет	- 15	- 11	- 8
	14 - 15 лет	- 18	- 15	- 11
	16 - 17 лет	- 21	- 18	- 13
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	- 9	- 6	- 3
	12 - 13 лет	- 12	- 8	- 5
	14 - 15 лет	- 15	- 12	- 8
	16 - 17 лет	- 16	- 15	- 10

ПРИМЕРНЫЕ СРОКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ПЕРЕНЕСШИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ТРАВМЫ

1. Ангина - через 2 - 4 нед. Затем исключить упражнения на выносливость и вызывающие задержку дыхания, лыжи, плавание в течение полугода.
2. Острые респираторные заболевания - 1 - 2 нед., после чего временно исключить лыжную подготовку.
3. Острый отит - 3 - 4 нед., затем исключить плавание, при вестибулярной неустойчивости исключить упражнения, вызывающие головокружение.
4. Пневмония - 1 - 2 мес., после чего временно исключить лыжную подготовку.
5. Плеврит - 1 - 2 мес., после чего исключить сроком на полгода упражнения на выносливость и с натуживанием.
6. Грипп - 2 - 4 нед., после этого временно исключаются упражнения на выносливость.
7. Острые инфекционные заболевания - 1 - 2 мес., если были изменения со стороны сердца, то затем на полгода исключаются упражнения на выносливость, силу, связанные с натуживанием.
8. Острый нефрит - 2 - 3 нед. Навсегда запрещаются упражнения на выносливость и плавание.
9. Ревмокардит, острый гломерулонефрит - 2 - 3 мес., затем не менее года занятия только в специальной группе.
10. Гепатит инфекционный - 6 - 12 мес. в зависимости от течения заболевания, затем исключаются упражнения на выносливость и натуживание.
11. Аппендицит (после операции) - 1 - 2 мес., после чего первое время исключить прыжки, упражнение с натуживанием и на выносливость.
12. Перелом костей конечностей - 3 мес., после чего не менее трех месяцев исключаются упражнения с нагрузкой на поврежденную конечность.
13. Сотрясение мозга - 2 - 12 мес. и более по назначению невропатолога. Исключить игры и упражнения, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, футбол, волейбол).
14. Растяжения мышц и связок - 1 - 2 нед., после чего должно быть постепенное увеличение нагрузки на поврежденную конечность.
15. Разрыв мышц и сухожилий - не менее полугода после операции, после чего длительное применение лечебной гимнастики.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ
СТЕПЕНИ УТОМЛЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ
(В.А. ЗОТОВ)**

Критерий	Степень утомления		
	слабая	средняя	высокая (переутомление)
Цвет лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое побледнение, синюшность
Речь, мимика	Отчетливая, Обычная	Затруднена, Выражение лица напряженное	Крайне затруднена, иногда невозможна. Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Большая в области верхней половины тела	Большая, выступление соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Значительно учащенное	Очень учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами (одышка)
Движения	Четкие, походка бодрая	Нечеткие, покачивания при ходьбе	Резкие покачивания, дрожание, вынужденные позы с опорой, падения
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, на боль в мышцах, сердцебиение, одышку	Дополнительные жалобы: на головокружение, боль в правом подреберье, головную боль, тошноту
Внимание	Нормальное	Неточное выполнение заданий	Замедленное выполнение заданий

Показатели продолжительности проветривания учебных помещений и рекреаций в зависимости от температуры наружного воздуха, мин

Таблица 6.12

Температура наружного воздуха, °С	Учебные кабинеты в малые перемены	Учебные кабинеты в большие перемены и между сменами / рекреации между учебными занятиями
от +10 до +6	4 – 10	25 – 35
от +5 до 0	3 – 7	20 – 30
от 0 до -5	2 – 5	15 – 25
от -5 до -10	1 – 3	10 – 15
ниже -10	1 – 1,5	5 – 10