

# САНІТАРНИЙ РЕГЛАМЕНТ - 2021

## Комплекси вправ з рухової активності та комплекс вправ гімнастики для очей

Додаток 3 до Санітарного регламенту  
для закладів загальної середньої освіти  
(пункт 22 розділу III)

### *I. Комплекс вправ гімнастики для очей*

1. Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4—5 разів.

2. Міцно заплющити очі (рахуючи до 3), розплющити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5. Повторити 4—5 разів.

3. Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вліво і вправо, вгору і вниз вказівного пальця витягнутої руки. Повторити 4—5 разів.

4. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1—4, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1—6. Повторити 4—5 разів.

У середньому темпі проробити 3—4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само у лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь — на рахунок 1—6. Повторити 1—2 рази.

### *II. Примірний комплекс вправ з рухової активності (РА)*

#### *РА для покращення мозкового кровообігу*

1. Вихідне положення (в. п.) — сидячи на стільці, 1—2 — відвести голову назад і плавно нахилити назад, 3—4 — голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4—6 разів. Темп повільний.

2. В. п. — сидячи, руки на поясі, 1 — поворот голови направо, 2 — в. п., 3 — поворот голови наліво, 4 — в. п. Повторити 6—8 разів. Темп повільний.

3. В. п. — стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 — махом ліву руку занести через праве плече, голову повернути наліво, 2 — в. п., 3—4 — теж правою рукою. Повторити 4—6 разів. Темп повільний.

#### *РА для зняття стомлення з плечового поясу та рук*

1. В. п. — стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 — праву руку вперед, ліву вгору, 2 — перемінити положення рук. Повторити 3—4 рази, потім розслаблено опустити вниз і потрясти кистями, голову нахилити вперед. Темп середній.

2. В. п. — стоячи або сидячи, кисті тильним боком на поясі, 1—2 — звести лікті вперед, голову нахилити вперед, 3—4 — лікті назад, прогнутися. Повторити 6—8 разів, потім руки вниз і потрясти розслаблено. Темп повільний.

3. В. п. — сидячи, руки вгору, 1 зжати кисті в кулак, 2 — розжати кисті. Повторити 6—8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.

### ***РА для зняття стомлення з тулуба***

1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 — різко повернути таз направо, 2 — різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс оставити нерухомим. Повторити 6—8 разів. Темп середній.

2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову, 1—3 — кругові рухи тазом в один бік, 4—6 — теж у інший бік, 7—8 — руки вниз і розслаблено потрясти кистями. Повторити 4—6 разів. Темп середній

РА загального впливу комплектуються з вправ для різних груп м'язів з урахуванням їх напруження в процесі діяльності.

### ***Комплекс вправ РА для молодших школярів на навчальних заняттях з елементами письма***

1. Вправа для покращення мозкового кровообігу. В. п. — сидячи, руки на поясі. 1 — поворот голови направо, 2 — в. п., 3 — поворот голови наліво, 4 — в. п., 5 — плавно нахилити голову назад, 6 — в. п., 7 — голову нахилити вперед. Повторити 4—6 разів. Темп повільний.

2. Вправа для зняття стомлення з мілких м'язів кисті. В. п. — сидячи, руки підняти вгору, 1 — стиснути кисті в кулак, 2 — розтиснути кисті. Повторити 6—8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.

3. Вправа для зняття стомлення з м'язів тулуба. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 — різко повернути таз направо, 2 — різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс оставити нерухомим. Повторити 4—6 разів. Темп середній.

4. Вправа для мобілізації уваги. В. п. — стоячи, руки вздовж тулуба, 1 — праву руку на пояс, 2 — ліву руку на пояс, 3 — праву руку на плече, 4 — ліву руку на плече, 5 — праву руку вгору, 6 — ліву руку вгору, 7—8 — хлопки руками над головою, 9 — опустити ліву руку на плече, 10 — праву руку на плече, 11 — ліву руку на пояс, 12 — праву руку на пояс, 13—14 — хлопки руками по стегнах. Повторити 4—6 разів. Темп — 1 раз повільний, 2—3 рази — середній, 4—5 — швидкий, 6 — повільний.