

Муниципальное казенное учреждение
«Районное управление образования»

Нютагай засагай һангай эмхи зургаан
«Аймагай болбосоролой хутэлбэри»

ПРИКАЗ

20.12 2022г.

№ 256

п. Таксимо

Об утверждении графика проведения производственной гимнастики

На основании письма Министерства образования и науки Республики Бурятия № 02-11/5570 от 20.12.2022 года и во исполнение п. 1.1 Протокола заседания Комиссии при Правительстве Республики Бурятия по реализации мер, направленных на снижение смертности и формирование здорового образа жизни у населения Республики Бурятия от 28.11.2022 № 01.08.-007-10105/22

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Шмакотину А.А –методисту РДМЦ разработать график производственной гимнастики МКУ «Районное управление образования».
2. Утвердить график проведения производственной гимнастики МКУ «Районное управление образования» (Приложение № 1).
3. Руководителям общеобразовательных организаций в срок 21.12.2022 года разработать и утвердить график проведения производственной гимнастики, физкультурных пауз внутри коллектива.
4. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

И.о. начальника РУО

А.А. Шмакотин
55-3-32



Handwritten signature

Л.П. Зайцева

График проведения производственной гимнастике в МКУ «Районное управление образования».

№	Дни недели	Время проведения	Формы занятий производственной гимнастики
1.	Понедельник	8.35-8.45	Вводная гимнастика
		16.30-16.35	Физкультурная пауза (упражнения для глаз)
2.	Вторник	8.35-8.45	Вводная гимнастика
		16.30-16.35	Физкультурная пауза (упражнения для глаз)
3.	Среда	8.35-8.45	Вводная гимнастика
		16.30-16.35	Физкультурная пауза (упражнения для глаз)
4.	Четверг	8.35-8.45	Вводная гимнастика
		16.30-16.35	Физкультурная пауза (упражнения для глаз)
5.	Пятница	8.35-8.45	Вводная гимнастика
		16.30-16.35	Физкультурная пауза (упражнения для глаз)

Вводная гимнастика:

- И. п. (исходное положение) - основная стойка. 1 - правую руку вверх, левую в сторону. 2 - поменять положение рук. 3 - правую руку вверх. 4 - вернуться в и. п.
- И. п. - основная стойка. 1 - руки на пояс, правую ногу вперед на носок. 2 - руки вперед, правую ногу в сторону на носок. 3 - руки вверх, правую ногу назад на носок. 4 - вернуться в и. п.
- И. п. - основная стойка. 1 - руки вперед грудью. 2 - шаг левой в сторону, руки в стороны. 3 - хлопок над головой. 4 - вернуться в и. п.
- И. п. - основная стойка. 1 - правую руку вверх, левую в сторону. 2 - поменять положение рук, правую ногу назад на носок. 3 - поменять положение рук, правую ногу в сторону на носок. 4 - вернуться в и. п.
- И. п. - основная стойка. 1 - полуприсед на левой ноге, правую вперед, руки на пояс. 2 - выпрямить левую ногу, руки вперед. 3 - опустить руки. 4 - приставить ногу.

Физкультурная пауза (упражнения для глаз):

- Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
- Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
- Не поворачивая головы (голова прямо), медленно делать круговые движения глазами вверх - вправо - вниз - влево, потом в обратную сторону: вверх - влево - вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
- Голова прямо, перевести взгляд на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо. Потом аналогичным образом вниз - прямо, вправо - прямо, влево - прямо. Прodelать эти движения по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.