



**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
КАМЧАТСКОГО КРАЯ**

(Минобразования Камчатского края)  
ул. Советская, д. 35,  
г. Петропавловск-Камчатский, 683000  
Тел. (415-2) 42-18-11; факс: (415-2) 41-21-54  
эл. почта: [obraz@kamgov.ru](mailto:obraz@kamgov.ru)

16.04.2020 №  
На № \_\_\_\_\_ от

24.02/2475  
\_\_\_\_\_

Руководителям органов  
местного самоуправления  
муниципальных образований  
в Камчатском крае,  
осуществляющим управление  
в сфере образования

Руководителям организаций,  
подведомственных  
Министерству образования  
Камчатского края

Уважаемые коллеги!

В целях профилактики новой коронавирусной инфекции (COVID-2019) Министерство образования Камчатского края направляет рекомендации Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Камчатскому краю «Как организовать рабочее место школьника на дистанционном обучении дома» для размещения на сайтах образовательных организаций, информационных стендах среди родителей.

Приложение: на 4 л. в 1 экз.

Заместитель Министра

Е.К. Орешко

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
**Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по Камчатскому краю**

Владивостокская ул., д. 9/1, г. Петропавловск-Камчатский, 683003  
Тел. (4152) 46-19-84, факс (415 2) 46-76-05 E-mail [kamchatka@rpn41.ru](mailto:kamchatka@rpn41.ru) <http://www.41.rospotrebnadzor.ru>  
ОКПО 71810688, ОГРН 1054100005068, ИНН/КПП 4101099804/410101001

09.04.2020 № 41-00-02/67-1861-2020

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Министру  
образования Камчатского края  
Коротковой А.Ю.

E-mail: [obraz@kamgov.ru](mailto:obraz@kamgov.ru)

О направлении рекомендаций

Уважаемая Александра Юрьевна!

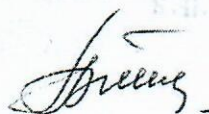
Управление Роспотребнадзора по Камчатскому краю, принимая во внимание продолжающуюся неблагоприятную ситуацию по новой коронавирусной инфекции (COVID-2019) в мире, направляет рекомендации по организации рабочего места школьника на дистанционном обучении дома для размещения на официальном сайте Вашего ведомства, сайтах образовательных организаций Камчатского края, информационных стендах, среди родителей.

Приложение: на 4 л. в 1 экз.

Руководитель

Заместитель

Н.И. Жданова

 Н.И. Жданова

Слыщенко Светлана Васильевна,  
ведущий специалист-эксперт  
отдела организации надзора,  
юридической деятельности  
и информатизации  
8 (4152) 46 19 17



### **Рекомендации как организовать рабочее место школьника на дистанционном обучении дома**

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

- Рабочее место школьника рекомендуется располагать у окна для достаточного естественного освещения (для ребенка правши стол необходимо расположить слева от окна, для ребенка левши - справа. Даже при наличии хорошего верхнего освещения и естественного источника света (окна), на столе необходима настольная лампа. Чтобы тени не мешали, лампу для ребенка-правши нужно поставить на столе слева, для ребенка – левши - справа.

- Если на рабочем столе школьника установлен компьютер, то монитор должен находиться прямо перед глазами (чтобы ребенку не приходилось поворачиваться к нему). Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм.

- Книги желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет ребёнку держать голову прямо (снижает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.

- Необходимо сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

- Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью ребенка и столом было расстояние равное ширине его ладони.

- Нельзя опираться грудью о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол.

- Если ребенок пишет, то опирается о спинку стула поясницей, при чтении материала сидит более свободно, опирается о спинку стула не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины.

- Мебель должна соответствовать росту ребёнка.



Для профилактики переутомления через каждые 30-45 минут занятий необходимо проводить физкультминутку и гимнастику для глаз.

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минуток для снятия локального утомления и общего воздействия.

### **Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток**

#### *Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:*

1. Исходное положение - сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - Исходное положение, 3 - поворот головы налево, 4 - Исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - Исходное положение, 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### *Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:*

1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

#### *Физкультминутка для снятия утомления корпуса тела:*

1. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - Исходное положение, 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.



### **Комплекс упражнений физкультурных минуток для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма:**

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - Исходное положение, 3 - поворот головы налево, 4 - Исходное положение, 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - Исходное положение, 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления мышц корпуса тела. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. Исходное положение - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.

### **Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.

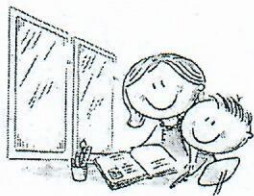
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.



**COVID-19**

## РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-655-49-49



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ  
ОСВЕЩЕНИЕ



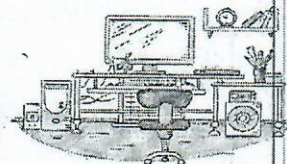
2. ПОЛОЖЕНИЕ  
МОНИТОРА



3. РАССТОЯНИЕ  
ДО КНИГ



4. СИДИТЕ  
ПРАВИЛЬНО



5. СООТВЕТСТВИЕ  
МЕБЕЛИ

### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



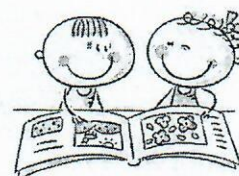
1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ  
С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК



3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ  
КОРПУСА ТЕЛА



4. УПРАЖНЕНИЯ  
ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ