**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА**
1.1. К работе с персональными компьютерами (ПК) допускаются лица не имеющие медицинских противопоказаний.
1.2. На рабочем месте работник получает первичный инструктаж по охране труда, проходит стажировку в течение 2-6 смен, проверку теоретических знаний в объеме пользователя, проверку знаний правил электробезопасности в объеме I квалификационной группы.
1.3. Повторный инструктаж пользователь ПК проходит один раз в 6 месяцев.
1.4. При работе с ПК на человека оказывают действие следующие опасные и вредные производственные факторы:
– повышенные уровни электромагнитного, рентгеновского, ультрафиолетового и инфракрасного излучений;
– повышенный уровень статического электричества;
– повышенное содержание положительных аэроионов в воздухе рабочей зоны;
– пониженное содержание отрицательных аэроионов в воздухе рабочей зоны;
– повышенный уровень пульсации светового потока;
– повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может пройти через тело человека;
– напряжение зрения, внимания;
– интеллектуальные, эмоциональные нагрузки;
– монотонность труда, длительные статические нагрузки;
– большой объем информации, обрабатываемой в единицу времени.
1.5. Не допускаются к работе на ПК женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью.
1.3. О любом происшествии и (или) несчастном случае на рабочем месте необходимо сообщить своему непосредственному руководителю.
1.4. О неисправностях ПК, программного обеспечения, периферийных устройств (монитора, принтера, сканера и т.п.) пользователь должен сообщить электронику поликлиники.

**2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**
2.1. Перед включением персонального компьютера осмотреть и привести в порядок рабочее место:
– убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока;
– убедиться в целостности корпуса устройств и изоляции проводов;
– проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
– протереть специальной салфеткой поверхность экрана и защитного фильтра (при его наличии).
2.2. При обнаружении каких-либо неисправностей сообщить электронику и не приступать к работе до их устранения.
2.3. При включении компьютера необходимо соблюдать следующую последовательность включения оборудования:
– включить блок питания (при наличии);
– включить периферийные устройства (монитор, принтер, сканер и т.п.);
– включить системный блок (процессор).

**3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**
3.1. При работе с ПК необходимо:
– соблюдать требования, изложенные в инструкциях по эксплуатации устройств;
– держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;
– при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне;
– соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60-80 см;
– при печати на принтере использовать только предназначенную для этого бумагу.
3.2. Продолжительность непрерывной работы на ПК не должна превышать 1 часа, после чего необходим 15-ти минутный перерыв.
В перерывах рекомендуется выполнять упражнения (см. приложение) для глаз, шеи, рук, туловища и ног.
3.3. Запрещается:
– производить частые переключения питания;
– касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
– прикасаться к задней панели процессора и других устройств, а также очищать их от пыли и загрязнений при включенном питании;
– переключать разъемы интерфейсных кабелей и периферийных устройств при включенном питании;
– натягивать или перегибать провода компьютерной техники, а также располагать их в непосредственной близости от нагревательных приборов, батарей системы отопления;
– выдергивать штепсельную вилку из розетки за шнур (усилие должно быть приложено к корпусу вилки);
– производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
– сдвигать с места включенную компьютерную технику, подвергать ее ударам и вибрации;
– самостоятельно производить вскрытие и ремонт оборудования;
– самостоятельно вытаскивать «зажеванную» бумагу из принтера;
– пользоваться клавишами, кнопками, тумблерами и т.д. неизвестного назначения;
– загромождать верхние панели устройств бумагами и другими предметами;
– допускать захламленность рабочего места бумагой, в целях предотвращения накапливания органической пыли;
– допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств, в т.ч. работать мокрыми руками;
– включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование.

**4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**
4.1. Во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления несвойственных звуков (шума), запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации системному администратору.
4.2. При обнаружении человека, попавшего под напряжение: освободить его от действия тока путем отключения электропитания, оказать потерпевшему первую доврачебную помощь, следуя указаниям «[Инструкции по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим при несчастных случаях](http://agitprosvet.ru/instruktciya-po-okazaniiu-pervoi-dovrachebnoi-pomoshchi-postradavshim-pri-neschastnyh-sluchayah/)» (И 01-2014), при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону – 03.
4.3. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости – невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем руководителю и обратиться к врачу.
4.4. При возгорании оборудования отключить питание и принять меры к тушению очага пожара имеющимися средствами пожаротушения, при необходимости вызвать пожарную команду по телефону – 01, сообщить о происшествии руководителю.

**5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТ**
5.1. По окончании работы отключить ПК, соблюдая следующую последовательность:
– произвести закрытие всех активных задач;
– выключить питание системного блока (процессора);
– выключить питание всех периферийных устройств;
– отключить блок питания.
5.2. Привести в порядок рабочее место.

*Приложение к инструкции (необязательное)*

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ
Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.
Вариант 1
1. 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.
2. 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.
3. Не поворачивал 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.
4. 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
1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивал 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.
4. 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. Проделать движение по диагонали в одну и другую сторону с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
Вариант 3
1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. 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.
3. 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.
4. 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 физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

1. ФМ общего воздействия
1. **Исходное положение** (**и.п.**) – **основная стойка** (**о.с.**) 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.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед, 1 — поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
3. И.п. 1 – согнуть правую ногу вперед, 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
1. И.п. – о.с. 1-2 – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости, 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. 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.
3. И.п. – о.с. 1-е 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
1. 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.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 — и.п. 3-4 — то же в сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.
4. ФМ общего воздействия
1. 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.
2. 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.
3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево, 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 вызывает 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
1. 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.
2. 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.
3. И.п. – 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. ФМ для улучшения мозгового кровообращения
1. 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.
2. 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.
3. 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
1. 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.
2. 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 4-6 раз. Темп быстрый.
3. 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
1. 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.
2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми рука ми внутрь: правой перед телом, левой за телом, 4 -и.п. 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый
3. 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.
ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

— динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления от дельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

1. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук
1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рынка назад согнутыми руками, 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 четыре последовательных круга руками назад, 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.
2. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук
1. И.п. – о.с. кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими, небольшие воронкообразные движения, 5-8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед, 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук
1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево, 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу, 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны, 5-6 – руки вперед, 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться, 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
4. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук
1. И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад, 2 – руки за голову, голову наклонить вперед, 3 – «уронить» руки, 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.
3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ТУЛОВИЩА И НОГ
— физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.
1. ФМ для снятия утомления с туловища и ног
1. И.п. – о.с. 1 – шаг влево, руки к плечам, прогнуться, 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – упор присев, 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди, 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову, 1-3 – 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.
2.ФМ для снятия утомления с туловища и ног
1. И.п. – о. с. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны, 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз, 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. – о.с. 1-2 – присел на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны, 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками, 5-8 – то же махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь, 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. ФМ для снятия утомления с туловища и ног
1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – выпад левой вперед. 1 – мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
4. ФМ для снятия утомления с туловища и ног
1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1 – полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавал тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4-6 раза. Темп средний.
2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – 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.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ
Физкультурная пауза (ФП) – повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.
Физкультурная пауза 1
Ходьба на месте 20-30 секунд. Темп средний.
1. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2 – руки в стороны, ладони кверху. 3 – встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 – и.п. повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – ноги врозь, немного шире плеч. 1-3 наклон назад, руки за спину. 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – ноги на ширине плеч. 1 – руки за голову, поворот туловища направо. 2 – туловище в и.п. руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 – выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.
4. И.п. – руки к плечам. 1 – выпад вправо, руки в стороны. 2 – и.п. 3 – присесть, руки вверх. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.
Физкультурная пауза 2
Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.
1. И.п. – о.с. Руки за голову. 1-2 — встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3-4 – опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
2. И.п. – о.с. 1 – шаг вправо, руки в стороны. 2 – повернуть кисти ладонями вверх. 3 – приставить левую ногу, руки вверх. 4 – руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5-8 – то же влево. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
4. И.п. – стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1-3 – три пружинистых подуприседа на левой ноге. 4 – переменить положение ног. 5-7 – то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4-6 раз. Перейти на ходьбу 20-25 с. Темп средний.
5. И.п. – стойка ноги врозь пошире. 1 – с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2-3 – сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 – и.п. 5-8 – то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.
6. И.п. – придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 – вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону – назад. 2 – и.п. 3-4 – то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
7. И.п. – о.с. 1 – руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 – руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

Физкультурная пауза 3
Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.
1. И.п. – о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2 – то же левой и руки вверх, встать на носки. 3-4 – руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И. п. – о.с. 1-е шагом вправо руки в стороны, ладони кверху, 2-е поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 – выпрямиться. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-3 – руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
4. И.п. – о.с. 1-2 – присед, колени врозь, руки вперед. 3-4 – встать, правую руку вверх, левую за голову. 5-8 – то же, но правую за голову. Повторить 6-10 раз. Темп медленный.
5. И.п. – о.с. 1 – выпад влево, руки в стороны. 2-3 – руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
6. И.п. – правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 – мах правой ногой вперед. 2 – мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6-8 махов каждой ногой. Темп средний.
7. И.п. – о.с. 1-2 – правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3-4 – ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5-8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.