



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 Свердловской области

(Управление Роспотребнадзора по
Свердловской области)

Отдельный пер., д. 3, г. Екатеринбург, 620078
Тел.: 8 (343) 362-86-86, Факс: 8 (343) 374-47-03
E-mail: mail@66.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 75756282, ОГРН 1056603541565,
ИНН/КПП 6670083677/667001001

11.11.2021 № 66-00-12/05-31445-2021

Министру образования и молодежной
политики Свердловской области
Ю.И.Биктуганову

620075, Свердловская область,
г. Екатеринбург, ул. Малышева, д. 33
Эл.адрес: info.minobraz@egov66.ru

Уважаемый Юрий Иванович!

В целях охраны здоровья детей и подростков информирую Вас о необходимости соблюдения требований к организации учебного процесса в условиях перехода образовательных организаций Свердловской области на дистанционный режим функционирования.

До сведения директоров образовательных организаций и родителей обучающихся необходимо довести информацию:

- о необходимости обеспечения мебелью в соответствии с ростом и возрастом (нормативы параметров ученической мебели установлены таб.№6.2. «Нормативы параметров мебели, оборудования и расстановки мебели» СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»);

- о необходимости проведения комплексов физкультурных минуток для профилактики нарушений осанки, переутомления, сохранения оптимального уровня работоспособности учащихся (для проведения физкультурных минуток следует руководствоваться приложением № 3 к МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Приложение: таб.№6.2. «Нормативы параметров мебели, оборудования и расстановки мебели» СанПиН 1.2.3685-21; приложение № 3 МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Руководитель

Д.Н.Козловских

Минькова Екатерина Сергеевна, (343) 362-86-16

Министерство образования и молодежной
политики СО
15.11.2021
Вх.№22431

Приложение № 1

СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Нормативы параметров мебели, оборудования
и расстановки мебели

Таблица 6.2

Нормативы параметров мебели				
Вид оборудования	Номер мебели	Маркировка	Длина тела (рост ребенка)	Высота рабочей плоскости
Мебель детская дошкольная, ученическая (столы) - высота до крышки	00	Черный	до 850 мм	340 мм
	0	Белый	850 - 1000 мм	400 мм
	1	Оранжевый	1000 - 1150 мм	460 мм
	2	Фиолетовый	1150 - 1300 мм	520 мм
	3	Желтый	1300 - 1450 мм	580 мм
	4	Красный	1450 - 1600 мм	640 мм
	5	Зеленый	1600 - 1750 мм	700 мм
	6	Голубой	1750 - 1850 мм	760 мм
Мебель детская дошкольная, ученическая (стулья) - высота сиденья	00	Черный	до 850 мм	180 мм
	0	Белый	850 - 1000 мм	220 мм
	1	Оранжевый	1000 - 1150 мм	260 мм
	2	Фиолетовый	1150 - 1300 мм	300 мм
	3	Желтый	1300 - 1450 мм	340 мм
	4	Красный	1450 - 1600 мм	380 мм
	5	Зеленый	1600 - 1750 мм	420 мм
	6	Голубой	1750 - 1850 мм	460 мм

Приложение 3 к МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ДАЛЕЕ - ФМ) И УПРАЖНЕНИЙ

ФМ для улучшения мозгового кровообращения.

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

3. 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.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

1. И.п. - 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. И.п. - 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. И.п. - 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.

ФМ для снятия утомления с туловища.

1. 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.

2. И.п. - 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. 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.

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

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма:

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

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - 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 с мышц туловища. 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 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - 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 для 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 движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.