

**Автономная некоммерческая организация
«Автономная некоммерческая организация
«Центр дополнительного образования Калининград»**

ул. Проф. Баранова, д.6., офис 308, Калининград, 236040
Тел.: 37-58-23, 37-58-25, факс: 93-75-10, <http://www.cdo-kld.ru>, e-mail: cdo-kld@mail.ru
ОКПО 68799492, ОГРН 1103900003019, ИНН/КПП 3906188692/390601001

«01» декабря 2015 года

ПРИКАЗ

о создании условий для занятия
физической культурой и спортом

Так как образовательными программами и учебными планами АНО «ЦДО Калининград» не предусмотрено занятий физической культурой и спортом

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Разместить в учебных кабинетах (аудиториях) информационные плакаты, направленные на ведение здорового образа жизни и занятие физической культурой и спортом.
2. В течении учебного занятия преподавателям необходимо делать 5-ти минутный перерыв для проведения зарядки для глаз (Приложение №1 к Приказу).
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Председатель Правления



Н.В. Макарова

Зарядка для глаз

1. Подняли глазки вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз. Поморгали-поморгали-поморгали.



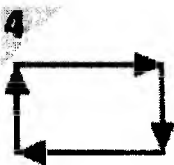
2. Скосили глазки вправо, влево, вправо, влево, вправо, влево. Поморгали.



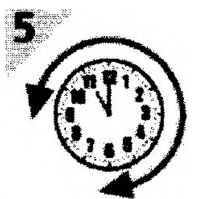
3. «Диагональ». Смотрим вправо вверх — влево вниз, вправо вверх — влево вниз, вправо вверх — влево вниз. Поморгали. Обратная «диагональ». Влево вверх — вправо вниз. Так же 3 раза. Поморгали.



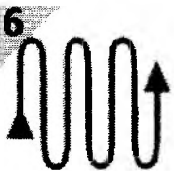
4. «Прямоугольник». Подняли глазки наверх, «нарисовали» верхнюю сторону прямоугольника, правую боковую сторону, нижнюю, левую боковую, снова верхнюю, и так 3 раза подряд. Поморгали. В обратную сторону «рисуем» прямоугольник (против часовой стрелки). Верхняя сторона, боковая левая, нижняя, правая. 3 раза. Поморгали.



5. «Циферблат». Представьте, перед вами огромный циферблат. Вы осматриваете его по часовой стрелке. Подняли глазки на 12 часов — 3 часа, 6, 9, 12. И так 3 круга. Поморгали. В обратную сторону «Циферблат». Подняли глаза на 12 часов, 9, 6, 3, 12... 3 круга. Поморгали.



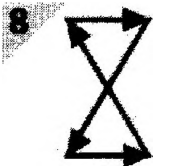
6. «Змейка». Начинаем рисовать с хвоста. Глазки влево вниз — вверх, вниз — вверх, вниз — вверх и голова. Поморгали. Назад. От головы «змеи». Вниз — вверх, вниз — вверх, вниз — вверх и хвост. Поморгали.



7. «Бантик». Глазки влево вниз. Рисуем боковину бантика, диагональ, правую боковину, диагональ... 3 раза. Поморгали.



8. «Песочные часы». Подняли глазки вверх: верхушечка, диагональ вниз, нижняя сторона, диагональ вверх... 3 раза. Поморгали.

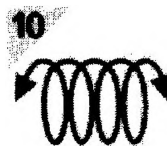


9. «Спираль». Раскручиваем ее глазами по часовой стрелке начиная от носа. Маленький круг, второй побольше, третий еще больше. А четвертый — по стене, потолку, другой стене, по полу. Поморгали.

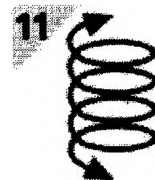


А теперь закручиваем спираль. Глазки вниз в пол, по стене, потолку, другой стене! Второй круг поменьше, третий еще меньше. И четвертый круг — совсем маленький. Поморгали.

10. Горизонтальная «спираль». Представьте: перед вами ЛЕЖИТ (на уровне глаз) толстая стеклянная труба. Вы наматываете на нее глазами 5 витков веревки. Глазки влево. Первый виток на трубу, второй, третий — перед собой, четвертый, пятый. Сматываем веревку. Раз виточек, два, перед собой смотали — три, четыре и пять. Поморгали.



11. Вертикальная «спираль». Перед вами СТОИТ огромная стеклянная труба. Взгляд на пол. Виток веревки на полу — раз, на уровне груди — два, на уровне носа — три, на уровне волос — четыре и на потолке — пять. Сматываем. Виток на потолке, на уровне волос — два, на уровне носа — три, на уровне груди — четыре, на полу — пять. Поморгали.



12. «Глобус». Представьте, перед вами большой стеклянный глобус. Вы пытаетесь его раскрутить по экватору глазами. Можно шевелить ушами, головой, волосами. Один круг по экватору, второй, третий, четвертый, пятый, шестой! Поморгали. А теперь в обратную сторону раскручиваем глобус глазами. Снова 6 кругов по экватору. Поморгали

