

СОГЛАСОВАНО
на Совете родителей
протокол от 15.01.2015 №3

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол от 20.01.2015 №05

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ «Лицей
№21» от 21.01.2015 №05/5

ПОЛОЖЕНИЕ

О применении дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ начального общего образования в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Лицей №21»

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет цели, задачи и порядок применения дистанционных образовательных технологий на уровне начального общего образования в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Лицей № 21» (далее - МАОУ «Лицей №21») при реализации основных образовательных программ и дополнительных образовательных программ начального общего образования, а также регулирует отношения участников образовательных отношений, устанавливает их права и обязанности.

1.2. Правовую основу Положения составляют:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Закон Свердловской области от 15.07.2013 г. №78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2016 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
- Приказ Министра образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
- Закон РФ от 21.07.1993г. №5485-1 «О государственной тайне»,
- Федеральный закон от 27.07.2006г. №152-ФЗ «О персональных данных»,
- Федерального закона от 06.04.2011г. №63-ФЗ «Об электронной подписи»,
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» п.10 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №3189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993).

1.3. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

1.4. Целью организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий является формирование у учащихся учебной самостоятельности при освоении основных образовательных программ начального общего образования и дополнительных образовательных программ.

1.5. Применение дистанционных образовательных технологий способствует решению следующих задач:

а) организации образовательной деятельности, проводимой за рамками классно-урочной формы организации обучения и включающей:

- проектную деятельность учащихся, в том числе участие в сетевых проектах;

- самостоятельную работу учащихся по предметам обязательной части учебного плана, части учебного плана, формируемой участниками образовательной деятельности, внеурочной деятельности с использованием рекомендованных цифровых образовательных ресурсов, в том числе справочных материалов и первоисточников, тренажеров и цифровых самоучителей;

- подготовку и участие в соревнованиях разного уровня, в том числе сетевых олимпиадах.

б) формирования у учащихся метапредметных умений:

1) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

2) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей, схем решения учебных и практических задач;

3) активное использование средств информационных и коммуникационных технологий для решения познавательных задач;

4) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с познавательными задачами;

5) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации,

б) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, - умение работать в информационной среде в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

в) формирования и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

1.6.Использование дистанционных образовательных технологий осуществляется в рамках изучения части программного материала по предметам обязательной части учебного плана и курсам по выбору в классно-урочной форме организации обучения, внеурочной деятельности, а также в условиях самостоятельной работы учащихся в специально отведенный для этого день.

2. Порядок применения дистанционных образовательных технологий на уровне начального общего образования

2.1. Образовательная деятельность во 2-4 классах МАОУ «Лицей №21» с применением дистанционных образовательных технологий организуется на основании заявления родителей (законных представителей) учащихся и согласно приказу директора МАОУ «Лицей №21» на текущий учебный год.

2.2. МАОУ «Лицей № 21» самостоятельно определяет объем внеаудиторной нагрузки учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий.

2.3.В рамках организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий допускается отсутствие аудиторных занятий (Приказ Минобрнауки от 09.01.2014г. №2. п.5 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).

2.4.Дидактические средства обучения с применением дистанционных образовательных технологий предусматривают учебные материалы и приёмы обучения, формы организации учебно-познавательной деятельности, которые могут быть использованы при опосредованном или не полностью опосредованном взаимодействии учащегося и педагога.

2.5.Содержание программного материала для обучения с использованием дистанционных образовательных технологий определяется учителями начальных классов при составлении рабочих программ и календарно-тематического планирования.

2.6. Методическую основу обучения с использованием дистанционных образовательных технологий составляют:

- а) электронные учебники;
- б) интерактивные обучающие ресурсы;
- в) компьютерные демонстрации;
- г) электронные источники информации;
- д) сетевые учебные материалы;
- е) лабораторные дистанционные практики;
- ж) тренажеры, базы данных и знаний с удаленным доступом;
- з) электронные библиотеки с удаленным доступом;

Для управления образовательной деятельностью и доставки учащимся дидактических материалов используется специализированное программное обеспечение.

2.8. Электронные дидактические материалы для учебных занятий разрабатываются педагогом на основе содержания Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по данному предмету.

2.10. Учебные электронные материалы предполагают регламент работы на компьютере не более 15 минут непрерывной работы с последующим перерывом для выполнения комплекса упражнений для глаз, физкультурных упражнений.

2.11. МАОУ «Лицей №21» ведет контроль, учет и осуществляет хранение результатов образовательной деятельности и внутренний документооборот на бумажном носителе и в электронной форме в соответствии с требованиями федерального законодательства.

2.12. Промежуточная аттестация для учащихся 2-4 классов, участвующих в образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий, является обязательной. Промежуточная аттестация проводится учителями начальных классов в соответствии с календарно-тематическим планированием как в рамках традиционной классно-урочной формы организации обучения, так и с использованием дистанционных образовательных технологий. Результаты аттестации учащихся с применением дистанционных образовательных технологий отражаются в классных журналах на бумажном носителе, а также в электронном журнале информационной системы «Сетевой город».

2.13. МАОУ «Лицей №21» несет ответственность :

- за создание условий для обучения с применением дистанционных образовательных технологий;
- за обеспечение учащихся информационными ресурсами;
- за соответствие реализуемых образовательных программ требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- за выполнение образовательных программ начального общего образования и соблюдение учителями начальных классов регламента организации учебных занятий с использованием дистанционных образовательных технологий;
- за организацию сопровождения учащихся и их родителей (законных представителей) в процессе обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

3. Функции участников в подготовке и реализации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

3.1. Ответственным за организацию технического обеспечения образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий является заместитель директора по информационно-телекоммуникационным технологиям. Контроль за подготовкой и организацией обучения с применением дистанционных образовательных технологий осуществляет директор образовательного учреждения.

3.2. Участниками образовательной деятельности при реализации обучения с использованием дистанционных технологий являются следующие субъекты:

- сотрудники МАОУ «Лицей №21» (администрация, учителя начальных классов);
- учащиеся 2-4 классов;

- родители (законные представители) учащихся.

3.3. Функции заместителя директора по информационно-коммуникационным технологиям:

- деятельность по сопровождению электронной системы по использованию дистанционных образовательных технологий;
- внедрение и совершенствование информационных технологий и электронных ресурсов, размещение электронных ресурсов на сервере образовательного учреждения;
- программная и аппаратная поддержка компьютерных классов при использовании дистанционных образовательных технологий;
- обеспечение безопасности персональных данных в соответствии с Федеральным законом РФ от 27.07.2006 № 152 «О персональных данных» и подзаконными нормативными актами;
- обеспечение архивирования и дублирования информации в режиме реального времени;
- обеспечение авторизованного (идентифицируемого) входа и присутствия в системе использования дистанционных образовательных технологий;
- организация повышения квалификации учителей начальных классов по проблемам использования дистанционных образовательных технологий;
- консультирование педагогов по вопросам обучения с использованием дистанционных образовательных технологий;
- анализ внедрения дистанционных образовательных технологий в образовательной деятельности;
- организация и контроль за работой по размещению на сайте образовательного учреждения или/и системы использования дистанционных образовательных технологий (или иным образом) учебно-методических материалов.

3.3. Функции заместителя директора по учебно-воспитательной работе, ответственного за организацию общих вопросов и качество организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий в образовательной деятельности:

- общая организация образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий;
- мотивация учителей начальных классов на образовательный процесс с применением дистанционных образовательных технологий;
- подготовка приказа по использованию дистанционных образовательных технологий;
- определение учебных предметов для освоения части образовательных программ начального общего образования с использованием дистанционных образовательных технологий;
- контроль за разработкой рабочих программ, учебно-методических материалов, графика образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий, отсутствием перегруза обучающихся;
- планирование нагрузки учителей начальных классов;
- текущий и итоговый контроль качества образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий;

3.4. Функции учителей начальных классов:

- разработка рабочих программ, календарно-тематического планирования, диагностических материалов по предметам, по которым реализуется образовательная деятельность с использованием дистанционных образовательных технологий;
- разработка электронных учебных материалов и предоставление их для размещения в электронной среде системы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий;
- своевременная и качественная разработка электронных учебных материалов для образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий;

- организация образовательной деятельности, в том числе проведение он-Лайн мероприятий, и взаимодействие с обучающимися и их родителями (законными представителями);
- своевременный анализ работы учащихся в образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий;
- обеспечение отсутствия перегруза работы учащихся при использовании дистанционных образовательных технологий;
- контроль и оценка результата образования;
- своевременная синхронизация выставления отметок в системе дистанционных образовательных технологий и классном журнале;
- проведение вводных занятий для учащихся по участию в обучении с использованием дистанционных образовательных технологий;
- соблюдение регламента (Приложение №1).

3.5. Функции родителей (законных представителей):

- выбор места для выполнения ребенком учебных заданий в рамках обучения с использованием дистанционных образовательных технологий (МАОУ «Лицей №21» или любое другое место, где есть Интернет);
- контроль над выполнением ребенком заданий в рамках обучения с использованием дистанционных образовательных технологий в соответствии с регламентом;
- контроль над выполнением гигиенических требований при работе учащихся с компьютером.

3.6. Функции ученика:

- выполнение учебных заданий в рамках обучения с использованием дистанционных образовательных технологий в соответствии с регламентом в МАОУ «Лицей №21» или в любом другом месте, где есть Интернет по согласованию с родителями (законными представителями);
- соблюдение гигиенических требований при работе с компьютером;
- соблюдение регламента (Положение №2);
- посещение он-Лайн мероприятий.

4. Права участников образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий

4.1. МАОУ «Лицей №21» имеет право:

- использовать дистанционные образовательные технологии при всех, предусмотренных законодательством Российской Федерации, формах получения образования или при их сочетании, при проведении различных видов учебных, практических занятий, практик, текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся и др.
- использовать дистанционные образовательные технологии в классно-урочной форме организации обучения в специально оборудованных помещениях с соответствующей техникой, позволяющей реализовывать часть образовательных программ начального общего образования;
- организовать по приказу директора внеаудиторное обучение учащихся 2-4 классов с использованием дистанционных образовательных технологий в специально отведенный день в определенном с родителями (законными представителями) места нахождения ученика: МАОУ «Лицей №21» или любое другое место, где есть Интернет;
- вести учет результатов образовательного процесса и внутренний документооборот в электронно-цифровой форме в соответствии с ФЗ от 10.01.2002 №1-ФЗ «Об электронно-цифровой подписи».

4.2. Права и обязанности учеников, участвующих в образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий на базе МАОУ «Лицей №21» приравниваются к правам и обязанностям учащихся по очной форме.

- Права и обязанности работников МАОУ «Лицей №21» определяются Законодательством Российской Федерации.

Приложение №1

Регламент использования дистанционных образовательных технологий учителями начальных классов

1. Техническое оснащение рабочего места учителя. Для использования дистанционных образовательных технологий учителю необходимо рабочее место, оснащенное компьютерной техникой:
 - 1 вариант. Персональный компьютер. Операционная система - Windows 7, 8, 8.1, 10, Mac OS. К компьютеру должны быть подключены колонки, либо использоваться наушники с микрофоном.
 - 2 вариант. Ноутбук. Операционная система - Windows 7, 8, 8.1, 10, Mac OS.
 - 3 вариант. Планшет. Операционная система - Windows 8, 8.1, 10, iOS.
2. Темы уроков при обучении использованием дистанционных образовательных технологий должны соответствовать темам электронного журнала и рабочей программы.
3. Учителя начальных классов до 14.00 среды текущей недели выкладывают подготовленные учебные материалы (презентации, тренажеры, тесты для контроля и др.) для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий на портал «Начальная Школа» в раздел «Уроки ДОТ».
4. Доступ учащихся 2-4 классов к учебным материалам для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий должен быть обеспечен с 14.00 ч в среду текущей недели.
5. Электронные материалы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий должны соответствовать следующим требованиям:
 - 5.1. Имя файла присваивается в соответствии с образцом: «Урок 1 Технология 2 класс», «Урок 1 Литературное чтение 3 класс», «Урок 1 Русский язык 4 класс» и т.д.
 - 5.2. Слайды презентации создаются в формате 16:9 и сохраняются в файле формата Офис 2013.
 - 5.3. Презентация не должна содержать материалы для фронтальной работы с классом, исключение составляют презентации, подготовленные для он-Лайн конференций и уроков.
 - 5.4. Электронные материалы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий из сети Интернет могут транспортироваться только с сайтов, которые не содержат информацию, попадающую под действие Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
6. Электронный контроль для обучения с использованием дистанционных образовательных технологий осуществляется с помощью модуля «Сетевого города» - Синтез.
7. Требования к организации электронного контроля с помощью модуля Синтез:
 - 7.1. Тест не должен содержать менее 5 заданий.
 - 7.2. Не допускаются задания с неоднозначным написанием ответа (при выборе задания, в котором может быть набран ответ на клавиатуре).
 - 7.3. С целью правильности выбора ответов в тесте, назначению теста ученикам обязательно должно предшествовать выполнение учителем теста в режиме отладки и сверки результатов прохождения с ключом к тесту.
 - 7.4. В сценарии теста необходимо обязательно назначить вывод результата выполнения теста (правильность ответов) учащимся.

8. Учителя начальных классов осуществляют проверку выполненных учащимися теста в понедельник текущей недели.
9. По результатам выявленных проблем в ходе выполнения учащимися контрольного электронного теста учителя начальных классов в течение учебной недели осуществляют коррекционную работу по предметам в рамках классно-урочной системы обучения, индивидуальных, групповых занятий, консультаций.
10. В рамках обучения с использованием дистанционных образовательных технологий учитель может использовать проведение он-Лайн уроков и конференций.
11. Требования к проведению он-Лайн-уроков и конференций:
 - 11.1. Он-Лайн уроки и конференции (консультации) проводятся в субботу с 8.00 до 10.30 ч с использованием программного продукта LYNC (Skype для бизнеса) как для одного класса, так и классов параллели.
 - 11.2. Время проведения он-Лайн мероприятий определяет учитель, который будет его проводить и информация о сроках проведения доводится классными руководителями до сведения учащихся с записью в дневниках; информация до сведения родителей доводится через «Сетевой город».
 - 11.3. Для проведения он-Лайн мероприятий учитель должен создать в своем профиле LYNC (Skype для бизнеса) группы учащихся: 1. свой класс (включить в нее учеников своего класса), 2. параллель классов (включить в нее учеников всех классов параллели).
 - 11.4. Учащиеся, подключившиеся позднее установленного времени, считаются опоздавшими на урок, о чём делается пометка в электронном журнале «Сетевого города» (в соответствии с принятыми условными обозначениями).
 - 11.5. Если ученик не участвовал в он-Лайн мероприятии, то он обязан изучить этот материал самостоятельно и предоставить отчет учителю в понедельник или другой день по согласованию с учителем.
 - 11.6. Учитель, проводивший он-Лайн мероприятие, размещает его запись на Портале «Начальная школа» в разделе «Он-Лайн уроки».
 - 11.7. В один день в рамках обучения с использованием дистанционных образовательных технологий может быть проведено одно он-Лайн мероприятие.
12. Консультации для учащихся проводятся в субботу с 8.00 до 10.30 с помощью программного продукта LYNC (Skype для бизнеса) во время отсутствия он-Лайн мероприятий.
13. Обмен материалами (презентации, фотографии, видеоролики, аудиозаписи. и др.) учителя и ученика осуществляется по электронной почте @LICEY21.SU. Для материалов объемом больше 25 Мбайт используется облачное хранилище OneDrive для бизнеса или Портал «Начальная Школа».
14. При использовании OneDrive материалы размещаются на диске и открывается к ним доступ группе учащихся.
15. При размещении материалов на Портале «Начальная школа», файлы копируются в соответствующие разделы: Видео, Фотографии.
16. При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий могут использоваться учебные пособия на бумажных носителях (тетради, учебники и др.). Задания, выполненные на материальных носителях: тетрадь, поделки по технологии и др., ученики предъявляют учителю в понедельник текущей недели на проверку и оценивание.

Приложение №2

Регламент использования дистанционных образовательных технологий учащимися начальных классов

1. Техническое оснащение рабочего места ученика. Для использования дистанционных образовательных технологий учителю необходимо рабочее место, оснащенное компьютерной техникой:
 - 1 вариант. Персональный компьютер. Операционная система - Windows 7, 8, 8.1, 10, Mac OS. К компьютеру должны быть подключены колонки, либо использоваться наушники с микрофоном.
 - 2 вариант. Ноутбук. Операционная система - Windows 7, 8, 8.1, 10, Mac OS.
 - 3 вариант. Планшет. Операционная система - Windows 8, 8.1, 10, iOS.
2. Для выполнения заданий и просмотра электронных учебных материалов необходимо загрузить и установить Microsoft Office 2013. Для он-Лайн уроков и других он-Лайн мероприятий из профиля Office 365 необходимо установить на устройство Microsoft Lync или программный продукт Skype для бизнеса (для всех устройств и платформ он бесплатен).
3. Электронные учебные материалы для обучения с использованием дистанционных образовательных технологий размещаются на портале «Начальная Школа» в разделе «Уроки ДОТ».
4. Доступ учащихся начальных классов к электронным учебным материалам начинается в среду текущей недели с 14.00 ч, могут изучать подготовленные учебные материалы (презентации, тренажеры и т.д.).
5. Доступ к контрольным тестам прекращается в 24.00 ч. в субботу текущей недели.
6. Для создания контрольных тестов используется модуль «Сетевого города» - Синтез.
 - 6.1. Для выполнения теста необходимо войти в дневник «Сетевого города» под своим паролем,
 - 6.2. В расписании уроков субботы найти задание «тесты Синтез».
 - 6.3. При прохождении теста необходимо внимательно читать вопросы, отвечать на них и в конце выполнения теста подтвердить командой «готово».
- 6.4. После выполнения теста ознакомьтесь с листом результатов, на котором отображаются: отметка, правильность выполнения заданий, а также содержание ответов ученика.
- 6.5. При отсутствии информации в листе результатов необходимо тест выполнить вновь, в конце выполнения теста подтвердить командой «готово».
7. В рамках обучения с использованием дистанционных образовательных технологий могут использоваться он-Лайн уроки и конференции. Время проведения он-Лайн мероприятий определяет учитель и информирует ученика о сроках проведения с записью в дневниках; информация до сведения родителей доводится через «Сетевой город».
8. Учащиеся, подключившиеся позднее установленного времени, считаются опоздавшими на урок, о чём делается пометка в электронном журнале «Сетевого города» (в соответствии с принятыми условными обозначениями).
9. Если ученик не участвовал в он-Лайн мероприятии, то он обязан изучить этот материал самостоятельно и предоставить отчет учителю в понедельник или другой день по согласованию с учителем.
10. Запись он-Лайн мероприятий размещается на Портале «Начальная школа» в разделе «Он-Лайн уроки».
11. По всем вопросам, касающихся обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, ученик может получить консультацию в субботу с 8.00 до 10.30 с помощью программного продукта LYNC (Skype для бизнеса) во время отсутствия он-Лайн мероприятий.
12. Для этого у ученика на персональном компьютере должен быть запущен программный продукт LYNC (Skype для бизнеса).
13. При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий могут использоваться учебные пособия на бумажных носителях (тетради, учебники и др.). Задания, выполненные на материальных носителях: тетрадь, поделки по технологии и

др., ученики предъявляют учителю в понедельник текущей недели на проверку и оценивание.

14. Непрерывное время работы на компьютере составляет не более 15 минут, далее необходим отдых – гимнастика для глаз, физкультурная пауза, смена деятельности:

14.1. Примерный 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 движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

14.2. Примерные упражнения для снятия утомления:

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.

Или:

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.