

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ И ПЯТИКЛАССНИКОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

«Начальный период обучения в первом классе должен создать благоприятные условия для адаптации ребенка к школе, обеспечивающие его дальнейшее благополучное развитие, обучение и воспитание. Задачи адаптационного периода едины для всех систем начального образования».

(Письмо Министерства образования Российской Федерации от 20 апреля 2001 года № 408/13-13 "Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период")

При организации обучения учащихся первых и пятых классов в адаптационный период администрация муниципальных общеобразовательных учреждений должна руководствоваться следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- «Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования», утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373
- «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373», утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 года № 2357
- «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373», утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 года № 1241
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены Приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. N 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 года № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» **(отменён)**
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного Стандарта общего образования»

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 25 сентября 2000 г. № 2021/11-13 "Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы"

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 20 апреля 2001 года № 408/13-13 "Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период"

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 21 марта 2003 г. № 03-51-57ин/13-03 «Рекомендации по организации приема в первый класс» (отменен)

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 25 мая 2004 года № 14-51-140/13 «Об обеспечении успешной адаптации ребенка при переходе со ступени начального общего образования – на основную»

Указанные документы должны стать основой материалов, включающих нормативно-правовые, методические, дидактические, по организации обучения первоклассников и пятиклассников в адаптационный период.

В соответствии с ч. 2 ст. 30 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» образовательная организация принимает локальные нормативные акты по основным вопросам организации и осуществления образовательной деятельности, в том числе регламентирующие правила приема обучающихся, режим занятий обучающихся, ...

Ст. 29. ч. 2. «локальных нормативных актов, предусмотренных частью 2 статьи 30 настоящего Федерального закона, правил внутреннего распорядка обучающихся, правил внутреннего трудового распорядка»

Кроме того, согласно ч. 7 ст. 12 и п. 6 ч. 3 ст. 28 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» образовательные организации самостоятельно разрабатывают образовательные программы в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

«На основе примерной ООП НОО разрабатывается основная образовательная программа начального общего образования образовательного учреждения.

Примерная основная образовательная программа начального общего образования разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО» (Примерная основная образовательная программа начального общего образования)

«Требования к результатам, структуре и условиям освоения основной образовательной программы начального общего образования учитывают возрастные и индивидуальные особенности обучающихся на ступени начального общего образования.

Стандарт направлен на обеспечение: ... равных возможностей получения качественного начального общего образования, ... преемственности основных образовательных программ дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего ... образования» (ФГОС НОО, утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373).

«Первый год начального обучения имеет статус адаптационного, и его организация опирается на основные элементы ведущей деятельности дошкольного возраста» (академик РАО А.Г.Асмолов)

Адаптационный период учащихся первых классов может длиться до одного года, поэтому все нормативные документы по ОУ должны планироваться [на весь учебный год](#).

При организации деятельности всех участников учебного процесса в адаптационный период обязательными для исполнения должны быть следующие требования (СанПин 2.4.2.2821-10)

### **Организация обучения**

- Обучающиеся начальной общеобразовательной школы должны обучаться в закрепленных за каждым классом учебных помещениях.

Рекомендуется учебные помещения для обучающихся 1-х классов размещать не выше 2-го этажа (п. 4.6).

- Для детей, нуждающихся в психолого-педагогической помощи, в общеобразовательных учреждениях предусматриваются отдельные кабинеты педагога-психолога и учителя-логопеда площадью не менее 10 м<sup>2</sup> каждый (4.24).

- На каждом этаже должны размещаться туалеты для мальчиков и девочек, оборудованные кабинетами с дверями. Туалетные комнаты оборудуются отдельно для мальчиков и девочек. В санитарных узлах устанавливают педальные ведра, держатели для туалетной бумаги; рядом с умывальными раковинами размещают электрополотенце или приспособление для бумажного полотенца. Санитарно-техническое оборудование должно быть исправным, без сколов, трещин и других дефектов. Входы в санузлы не допускается располагать напротив входа в учебные помещения (4.25).

- В туалетных помещениях мыло, туалетная бумага и полотенца должны быть в наличии постоянно (п. 12.7).

- В помещениях начальных классов устанавливаются умывальные раковины. Установку раковин в учебных помещениях следует предусматривать, с учетом ростовозрастных особенностей обучающихся: на высоте 0,5 м от пола до борта раковины для обучающихся 1 - 4 классов. Около раковин устанавливают педальные ведра, держатели для туалетной бумаги. Рядом с умывальными раковинами размещают электро- или бумажные полотенца, мыло. Мыло, туалетная бумага и полотенца должны быть в наличии постоянно (п. 4.27).

- Каждый обучающийся обеспечивается рабочим местом в соответствии с его ростом (п. 5.1).

- Ученическая мебель должна быть изготовлена из материалов, безвредных для здоровья детей, и соответствовать **росто-возрастным особенностям** детей и требованиям эргономики (п. 5.2).

- Основным видом ученической мебели для обучающихся I ступени образования должна быть **школьная парта, обеспеченная регулятором наклона поверхности рабочей плоскости**. Во время обучения письму и чтению наклон рабочей поверхности плоскости школьной парты должен составлять 7 - 15°. Передний край поверхности сиденья должен заходить за передний край рабочей плоскости парты на 4 см у парт 1-го номера, на 5 - 6 см - 2-го и 3-го номеров и на 7 - 8 см у парт 4-го номера.

- Размеры учебной мебели в зависимости от роста обучающихся должны соответствовать значениям, приведенным в таблице 1 (5.3).

Таблица 1

Размеры мебели и ее маркировка

Номера мебели по ГОСТам 11015-93 11016-93	Группа роста (в мм)	Высота над полом крышки края стола, обращенного к ученику, по ГОСТу 11015-93 (в мм)	Цвет маркировки	Высота над полом переднего края сиденья по ГОСТу 11016-93 (в мм)
1	1000 — 1150	460	Оранжевый	260
2	1150 — 1300	520	Фиолетовый	300
3	1300 — 1450	580	Желтый	340
4	1450 — 1600	640	Красный	380
5	1600 — 1750	700	Зеленый	420
6	Свыше 1750	760	Голубой	460

- Допускается совмещенный вариант использования разных видов ученической мебели (парты, конторки).

- Продолжительность непрерывной работы за конторкой для обучающихся I ступени образования не должна превышать 7 - 10 мин (п. 5.3).

- Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихся производится ее цветовая маркировка, которую наносят на видимую боковую наружную поверхность стола и стула в виде круга или полос (п. 5.4).

- Парты (столы) расставляются в учебных помещениях по номерам: меньшие - ближе к доске, большие - дальше. Для детей с нарушением слуха парты должны размещаться в первом ряду.

Детей с нарушением зрения рекомендуется рассаживать на ближние к классной доске парты.

Детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, следует рассаживать дальше от наружной стены.

Не менее двух раз за учебный год обучающихся, сидящих на крайних рядах, 1 и 3 ряда (при трехрядной расстановке парт), меняют местами, не нарушая соответствия мебели их росту.

- В целях профилактики нарушений осанки необходимо воспитывать правильную рабочую позу у обучающихся с первых дней посещения занятий в соответствии с рекомендациями приложения 1 настоящих санитарных правил (п. 5.5).

Приложение 1 к СанПиН 2.4.2.2821-10

#### Рекомендации по воспитанию и формированию правильной рабочей позы обучающихся

В целях формирования правильной осанки и сохранения здоровья необходимо с первых дней обучения в общеобразовательном учреждении воспитывать и формировать правильную рабочую позу обучающихся за школьной партой. Для этого необходимо посвятить **специальный урок в первых классах**.

Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место для обучающегося мебелью в соответствии с его ростом; приучить его 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.

При размещении обучающегося за рабочим столом стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась его ладонь.

Для рационального подбора мебели с целью профилактики нарушений костно-мышечной системы рекомендуется все учебные помещения и кабинеты оснащать ростовыми линейками.

Учитель объясняет обучающимся, как надо держать голову, плечи, руки, и подчеркивает, что 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.

При овладении навыками письма обучающийся опирается о спинку парты (стула) поясницей, при объяснении учителя - сидит более свободно, опирается о спинку парты (стула) не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины. Учитель после объяснения и показа правильной посадки за партой просит обучающихся всего класса сесть правильно и, обходя класс, поправляет в случае необходимости.

В учебном кабинете следует поместить таблицу "Правильно сиди при письме", чтобы обучающиеся всегда имели ее перед глазами. Вместе с тем обучающимся необходимо показать таблицы, демонстрирующие дефекты в осанке, возникающие в результате неправильной посадки. Выработка определенного навыка достигается не только объяснением, подкрепленным показом, а и систематическим повторением.

Для выработки навыка правильной посадки педагогический работник должен повседневно контролировать правильность позы обучающихся во время занятий. Роль учителя в воспитании у обучающихся правильной посадки особенно велика в течение первых трех - четырех лет обучения в общеобразовательном учреждении, когда у них формируется этот навык, а также и в последующие годы обучения.

Учитель при сотрудничестве с родителями может дать рекомендации по выбору ранца для учебников и школьных принадлежностей: вес ранца без учебников для учащихся 1 - 4 классов должен быть не более 700 г. При этом ранец должен иметь широкие ляжки (4 - 4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.

- Классные доски должны иметь лотки для задержания меловой пыли, хранения мела, тряпки, держателя для чертежных принадлежностей.
- В игровых комнатах мебель, игровое и спортивное оборудование должно соответствовать ростовым данным обучающихся. Мебель следует расставлять по периметру игровой комнаты, освобождая тем самым максимальную часть площади для подвижных игр.
- Телевизоры устанавливают на специальных тумбах на высоте 1,0 - 1,3 м от пола. При просмотре телепередач размещение зрительских мест должно обеспечивать расстояние не менее 2 м от экрана до глаз обучающихся (п. 5.17).

- Для контроля температурного режима учебные помещения и кабинеты должны быть оснащены бытовыми термометрами (п. 6.2).

- Учебные помещения проветриваются во время перемен, а рекреационные - во время уроков. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание учебных помещений. Продолжительность сквозного проветривания определяется погодными условиями. Рекомендуемая длительность сквозного проветривания приведена в таблице 2 (п. 6.6).

Таблица 2

Рекомендуемая продолжительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха

Наружная температура, °С	Длительность проветривания помещения, мин	
	в малые перемены	в большие перемены и между сменами
От +10 до +6	4—10	25—35
От +5 до 0	3—7	20—30
От 0 до -5	2—5	15—25
От -5 до -10	1—3	10—15
Ниже -10	1—1,5	5—10

- Светопроемы учебных помещений оборудуют регулируемыми солнцезащитными устройствами (подъемно-поворотные жалюзи, тканевые шторы) с длиной не ниже уровня подоконника (п. 7.1.8).

- В нерабочем состоянии шторы необходимо размещать в простенках между окнами (п. 7.1.8).

- Для рационального использования дневного света и равномерного освещения учебных помещений следует:

- не закрашивать оконные стекла;

- не расставлять на подоконниках цветы, их размещают в переносных цветочницах высотой 65 - 70 см от пола или подвесных кашпо в простенках между окнами (п. 7.1.9).

Гигиенические требования к режиму образовательного процесса

- Оптимальный возраст начала школьного обучения - не ранее 7 лет. В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.

Наполняемость классов, за исключением классов компенсирующего обучения, не должна превышать 25 человек (п. 10.1).

- Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане рекомендуется предусмотреть равномерное распределение периодов учебного времени и каникул (п. 10.3).

- Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается.

В учреждениях, работающих в две смены, обучение 1-х, 5-х, выпускных 9-х и 11-х классов и классов компенсирующего обучения должно быть организовано в первую смену (п. 10.4).

- **Величину недельной образовательной нагрузки** (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяют в соответствии с **таблицей 3** (п. 10.5).

Таблица 3

**Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки**

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
1	—	21
2—4	26	23
5	32	29
6	33	30
7	35	32
8—9	36	33
10—11	37	34

- **Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели**, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- **для обучающихся 1-х классов не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков за счет урока физической культуры;**

- **для обучающихся 5 - 6-х классов - не более 6 уроков;**

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий.

**Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут (п. 10.6).**

- Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (приложение 3 настоящих санитарных правил) (п. 10.7).

Приложение 3

## Гигиенические рекомендации к расписанию уроков

Современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10 — 12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма.

Поэтому в расписании уроков для обучающихся I ступени обучения образования основные предметы должны проводиться на 2 — 3-х уроках, а для обучающихся II и III ступени образования — на 2-х, 3-х, 4-х уроках.

Неодинакова умственная работоспособность обучающихся в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели.

Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности (таблицы 1, 2, 3 настоящего приложения) либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 — 4-х уроках в середине учебной недели.

Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.

При составлении расписания уроков для обучающихся начальных, средних и старших классов необходимо пользоваться таблицами 1 — 3, в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах.

Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.

При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду.

Таблица 1

**Шкала трудности предметов для 1 — 4 классов**

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский (национальный, иностранный язык)	7
Природоведение, информатика	6
Русская (национальная) литература	5
История (4 классов)	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

Таблица 2

**Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5 — 9 классах**

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Химия	—	—	13	10	12
Геометрия	—	—	12	10	8
Физика	—	—	8	9	13
Алгебра	—	—	10	9	7
Экономика	—	—	—	—	11
Черчение	—	—	—	5	4
Мировая художественная культура (МХК)	—	—	8	5	5
Биология	10	8	7	7	7
Математика	10	13	—	—	—
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Русский язык	8	12	11	7	6
Краеведение	7	9	5	5	—
Природоведение	7	8	—	—	—
География	—	7	6	6	5
Граждановедение	6	9	9	5	—
История	5	8	6	8	10
Ритмика	4	4	—	—	—
Труд	4	3	2	1	4
Литература	4	6	4	4	7
ИЗО	3	3	1	3	—
Физическая культура	3	4	2	2	2
Экология	3	3	3	6	1
Музыка	2	1	1	1	—
Информатика	4	10	4	7	7
ОБЖ	1	2	3	3	3

Таблица 3

**Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 10 — 11 классах**

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)	Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Физика	12	Информатика, Экономика	6
Геометрия, Химия	11	История, Обществознание, МХК	5
Алгебра	10	Астрономия	4
Русский язык	9	География, Экология	3
Литература, Иностранный язык	8	ОБЖ, Краеведение	2
Биология	7	Физическая культура	1

- При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся II и III ступени образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; для обучающихся 5 - 11-х классов на 2 - 4-м уроках.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4-м уроках (п. 10.8)

- Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут, за исключением 1-го класса, в котором продолжительность регламентируется пунктом 10.10 настоящих санитарных правил, и компенсирующего класса, продолжительность урока в котором не должна превышать 40 минут.

Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60 - 80% (п. 10.9).

- Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;

- использование "ступенчатого" режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре - декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока по 45 минут каждый);

- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;

- для посещающих группу продленного дня необходима организация дневного сна (не менее 1 часа), 3-разового питания и прогулок;

- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;

- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения (п. 10.10).

- Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу (п. 10.11).

- Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2-го или 3-го уроков) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2-го и 3-го уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этой целью при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуется увеличить

*Муниципальное бюджетное учреждение города Костромы  
«Городской центр обеспечения качества образования»*

продолжительность большой перемены до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательных-активных видов деятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях (п. 10.12).

- Независимо от продолжительности учебной недели число уроков в день не должно быть более 5 в начальных классах (кроме первого класса) и более 6 уроков - в 5-х классах.

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности организуют облегченный учебный день - четверг или пятница (п. 10.16).

- С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся, на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложение 4 и приложение 5 настоящих санитарных правил) (п. 10.17).

Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10

### **Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)**

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

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 I ступени образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на пояс. 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.

Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10

#### **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.

• Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 классах - 10 - 15 минут (п. 10.18).

- Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у обучающихся 5 классов (п. 10.18).

- Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения устанавливается согласно таблице 5 (п. 10.18).

Таблица 5

**Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках**

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1—2	10	15	15	15	20	10
3—4	15	20	20	15	20	15
5—7	20	25	25	20	25	20
8—11	25	30	30	25	25	25

- После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 5), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4) (п. 10.18).

(Приложение 4 и Приложение 5 см выше).

- Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3 уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается (п. 10.20).

- Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм) (п. 10.21).

- Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (приложение 4);
- организованных подвижных игр на переменах;

- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах (п. 10.22).

- Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье).

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам (приложение 7).

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале (п. 10.23).

Таблица 1

**Рекомендации по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года**

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6—10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	-10—11°С	-6—7°С	-3—4°С	Занятия не проводятся
	12—13 лет	-12°С	-8°С	-5°С	
	14—15 лет	-15°С	-12°С	-8°С	
	16—17 лет	-16°С	-15°С	-10°С	
В условиях Заполярья (Мурманская область)	до 12 лет	-11—13°С	-7—9°С	-4—5°С	Занятия не проводятся
	12—13 лет	-15°С	-11°С	-8°С	
	14—15 лет	-18°С	-15°С	-11°С	
	16—17 лет	-21°С	-18°С	-13°С	
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9°С	-6°С	-3°С	Занятия не проводятся
	12—13 лет	-12°С	-8°С	-5°С	
	14—15 лет	-15°С	-12°С	-8°С	
	16—17 лет	-16°С	-15°С	-10°С	

Таблица 2

**Рекомендации по проведению занятий физической культурой в условиях муссонного климата Приморского края**

Сезоны	Возрастные категории	Температура воздуха, °С	Влажность воздуха, %	Скорость ветра, м/сек
Зима	Для 1—4 классов	-1—7	0—75	<2
	Для 5—11 классов	-1—15	0—100	<5
Весна	Для 1—4 классов	0+5	0—80	0—2
	Для 5—11 классов	-1+5	0—100	0—7
Лето	Для 1—4 классов	<+25	<60	2—6
	Для 5—11 классов	<+30	<80	0—8
Осень	Для 1—4 классов	>+3	0—75	0—2
	Для 5—11 классов	>0	0—100	0—8
Весеннее межсезонье	Для 1—4 классов	0—3	0—60	0—2
	Для 5—11 классов	0—7	0—100	0—6
Осеннее межсезонье	Для 1—4 классов	0—5	0—80	0—3
	Для 5—11 классов	0—10	0—100	0—8

- При организации групп продленного дня необходимо руководствоваться рекомендациями, изложенными в приложении 6 настоящих санитарных правил (п. 10.28).

Приложение 6 к СанПиН 2.4.2.2821-10

**Рекомендации к организации и режиму работы групп продленного дня**

Общие положения.

*Муниципальное бюджетное учреждение города Костромы  
«Городской центр обеспечения качества образования»*

Комплектовать группы продленного дня рекомендуется из обучающихся одного класса либо параллельных классов. Пребывание обучающихся в группе продленного дня одновременно с образовательным процессом может охватывать период времени пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении с 8.00 - 8.30 до 18.00 - 19.00.

Помещения групп продленного дня для обучающихся I - VIII классов целесообразно размещать в пределах соответствующих учебных секций, включая рекреации.

Рекомендуется для обучающихся первых классов группы продленного дня выделять спальные помещения и игровые комнаты. При отсутствии в общеобразовательном учреждении специальных помещений для организации сна и игр могут быть использованы универсальные помещения, объединяющие спальню и игровую, оборудованные встроенной мебелью: шкафы, одноярусные кровати.

Для обучающихся II-VIII классов в зависимости от конкретных возможностей рекомендуется выделить закрепленные помещения для организации игровой деятельности, кружковой работы, занятий по желанию обучающихся, дневного сна для ослабленных.

#### Режим дня.

Для обеспечения максимально возможного оздоровительного влияния и сохранения работоспособности обучающихся, посещающих группы продленного дня, необходима рациональная организация режима дня, начиная с момента прихода в общеобразовательное учреждение, и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Наилучшим сочетанием видов деятельности обучающихся в группах продленного дня является их двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры, общественно-полезный труд на участке общеобразовательного учреждения, если он предусмотрен образовательной программой), а после самоподготовки - участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры, посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и другие мероприятия).

В режиме дня должны обязательно предусматриваться: питание, прогулка, дневной сон для обучающихся I-х классов и ослабленных обучающихся II - III классов, самоподготовка, общественно-полезный труд, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

#### Отдых на свежем воздухе.

После окончания учебных занятий в общеобразовательном учреждении для восстановления работоспособности обучающихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью не менее 2 часов. Основная часть этого времени отводится на свежем воздухе. Целесообразно предусмотреть прогулки:

- до обеда длительностью не менее 1 часа, после окончания учебных занятий в школе;

- перед самоподготовкой в течение часа.

#### Подготовка домашних заданий.

При выполнении обучающимися домашних заданий (самоподготовка) следует соблюдать следующие рекомендации:

*Муниципальное бюджетное учреждение города Костромы  
«Городской центр обеспечения качества образования»*

- приготовление уроков проводить в закреплённом учебном помещении, оборудованном мебелью, соответствующей росту обучающихся;
- начинать самоподготовку в 15 - 16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности;
- ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобы затраты времени на выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч., в 4 - 5 классах - 2 ч., в 6 - 8 классах - 2,5 ч., в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.;
- предоставлять по усмотрению обучающихся очередность выполнения домашних заданий, рекомендуя при этом начинать с предмета средней трудности для данного обучающегося;
- предоставлять обучающимся возможность устраивать произвольные перерывы по завершении определенного этапа работы;
- проводить "физкультурные минутки" длительностью 1-2 минуты;
- предоставлять обучающимся, закончившим выполнение домашних заданий раньше всей группы, возможность приступить к занятиям по интересам (в игровой, библиотеке, читальне).

#### Внеурочная деятельность.

Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.

Длительность занятий зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности, как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, должна составлять не более 50 минут в день для обучающихся 1 - 2 классов, и не более полутора часов в день - для остальных классов. На музыкальных занятиях рекомендуется шире использовать элементы ритмики и хореографии. Просмотры телепередач и кинофильмов не следует проводить чаще двух раз в неделю с ограничением длительности просмотра до 1 часа для обучающихся 1 - 3 классов и 1,5 - для обучающихся 4 - 8 классов.

Рекомендуется для организации различных видов внеурочной деятельности использовать общешкольные помещения: читальный, актовый и спортивный залы, библиотеку, а также помещения близко расположенных домов культуры, центры детского досуга, спортивные сооружения, стадионы.

#### Питание.

Правильно организованное и рациональное питание является важнейшим оздоровительным фактором. При организации продленного дня в общеобразовательном учреждении должно быть предусмотрено трехразовое питание обучающихся: завтрак - на второй или третьей перемене во время учебных занятий; обед - в период пребывания на продленном дне в 13-14 часов, полдник - в 16-17 часов.

- Кружковая работа в группах продленного дня должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (п. 10.29).

- Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч., в 4 - 5 классах - 2 ч (п. 10.30).

- Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 - 2-х классов - более 1,5 кг, 5 - 6-х - более 2,5 кг (п. 10.32).

- В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй - для приготовления домашних заданий (п. 10.33).

- Во всех общеобразовательных учреждениях должно быть организовано медицинское обслуживание учащихся (п. 11.1).

- В классном журнале рекомендуется оформлять лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносят сведения об антропометрических данных, группе здоровья, группе занятий физической культурой, состоянии здоровья, рекомендуемом размере учебной мебели, а также медицинские рекомендации (п. 11.7).

- При наличии ковров и ковровых покрытий (в помещениях начальной общеобразовательной школы, групп продленного дня, интернате) их очищают пылесосом в ежедневном режиме, а также 1 раз в год подвергают просушиванию и выколачиванию на свежем воздухе (12.16)..

- Руководитель общеобразовательного учреждения является ответственным лицом за организацию и полноту выполнения настоящих санитарных правил, в том числе обеспечивает:

- наличие в учреждении настоящих санитарных правил и доведение их содержания до работников учреждения;

- выполнение требований санитарных правил всеми работниками учреждения;

.....

- наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение (13.1).

(Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"")

Министерство образования Российской Федерации совместно с Научно-исследовательским институтом гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, Институтом возрастной физиологии и Центром начального образования Института общего среднего образования Российской академии образования направляет несколько документов по организации обучения в первом и пятом классе. Документы носят **рекомендательный характер, но выполнение требований, прописанных в них, значительно облегчают процесс адаптации детей к требованиям школьного обучения, сохраняют здоровье учащихся, что**

**является главным при организации адаптационного периода для учащихся 1-х, 5-х классов в общеобразовательных учреждениях.**

Данные Рекомендации помогут администрации, учителям в реализации требований Санитарных правил, в создании благоприятных условий для адаптации детей к школе, снятии статического напряжения школьников при одновременном выполнении образовательных программ по всем предметам.

**Письмо Министерства образования Российской Федерации от 25 сентября 2000 г. N 2021/11-13 «Об организации обучения в первом классе четырёхлетней начальной школы»)**

Состояние здоровья младших школьников требует особенно внимательного отношения к организации его школьной жизни: режиму учебных занятий, интенсивности учебной нагрузки, методикам обучения, гигиеническим требованиям, эмоциональному климату в классе и др.

- Каждый учитель, работающий в первом классе начальной школы, должен помнить, что стремление детей к учению, его успешность определяется целым рядом факторов, которые создаются педагогически грамотной образовательной средой, адекватной психологическим и физиологическим особенностям и возможностям первоклассников.

- Обучение первоклассников должно строиться с учетом особенностей организации деятельности детей седьмого года жизни.

- Особого внимания со стороны учителя требуют первые дни пребывания детей в школе. Необходимо помнить, что такие качества отдельных детей, как невнимательность, неусидчивость, быстрая отвлекаемость, неумение управлять своим поведением, связаны с особенностями их психики, поэтому важно (особенно в адаптационный период) не делать детям резких замечаний, не одергивать их, стараться фиксировать внимание на положительных проявлениях ученика.

- В процессе обучения важно учитывать индивидуальные особенности ребенка. В начале обучения учитель должен предоставить каждому ребенку возможность работать в присутствии ему темпе. Совершенно недопустимы в это время замечания типа "Быстрее!", "Задерживаешь всех!" и т.п. Объем работы школьников должен увеличиваться постепенно.

- Тон учителя должен быть доверительным и мягким. Недопустим авторитарный стиль общения учителя с первоклассниками. Нельзя пренебрегать и различными формами невербального общения - обнять ребенка, взять за руку, погладить по голове, дотронуться и т.п. Это не только успокаивает ребенка, но вселяет в него уверенность, ощущение того, что взрослый хорошо к нему относится. Необходимо обратить особое внимание на это положение, так как для первоклассника существенно важно доброе, позитивное отношение к нему учителя, которое не должно зависеть от реальных успехов ребенка.

- Требования к выполнению школьных норм поведения должны вводиться постепенно и не в форме указаний, а в форме пожеланий. Со стороны учителя недопустимы проявления раздражения, резкие замечания. Следует терпеливо и мягко еще и еще раз повторять необходимое правило.

- Для развития самостоятельности и активности детей важно положительно оценивать каждый удавшийся шаг ребенка, попытку (даже неудачную) самостоятельно найти ответ на вопрос. Очень полезно давать детям творческие

*Муниципальное бюджетное учреждение города Костромы  
«Городской центр обеспечения качества образования»*

учебные задания: придумать что-то, догадаться, подобрать другие примеры и пр. Пусть при этом дети спорят, рассуждают, ошибаются, вместе с учителем находят правильное решение.

- Особое внимание требуют дети с низким уровнем активности. Нельзя спешить вызывать ребенка к доске, если учитель не уверен в правильности ответа, лучше пусть ученик ответит ему "на ушко", чтобы не демонстрировать классу ошибки ребенка.

- В первом классе следует специально учить детей организовывать свою деятельность: планировать свои действия, менять условия работы (например, убрать учебник или тетрадь, сложить кассу букв, закрыть книгу и т.п.). Здесь требуется терпеливая длительная работа, в основе которой лежит пошаговая инструкция, подробно объясняющая, что и как делать ("открыли кассу букв", "нашли кармашек для данной буквы", "убираем ее", "закрываем кассу...").

- При организации деятельности по решению учебной задачи необходимо учить детей планировать свои действия. Это нужно делать не только на уроках родного языка и математики, но и на всех остальных уроках. Особенно эффективно использовать для этого уроки художественного труда, когда дети анализируют образец будущего изделия, выделяют последовательность действий. Очень важно побуждать детей проговаривать вслух последовательность действий, осуществлять самостоятельно контроль: сравнивать свою работу с образцом, находить ошибки, устанавливать их причины, самому вносить исправления. Причем формулировку требования лучше высказывать не в категорической форме, а в мягкой ("Мне кажется, ты здесь ошибся", "Проверь, пожалуйста, нет у тебя ошибки вот здесь" и т.п.).

- Для первоклассников еще очень актуальны виды деятельности, которыми они занимались в дошкольном детстве. Это прежде всего относится к игре. Поэтому следует активно включать игру в учебный процесс, а не запрещать игру, не исключать ее из жизни первоклассника. В первом классе игра имеет особое значение для формирования умения учиться - основной деятельности, которой занимается теперь ребенок. Принципиально важно обратить внимание на два вида игр - ролевые и игры с правилами (дидактические, подвижные, настольно-печатные).

- Учитывая наглядно-образный характер мышления детей этого возраста, необходимо существенное место на уроках отводить моделирующей деятельности со схемами, моделями звуков, геометрическими формами, объектами природы и т.п. При этом раздаточный материал, который находится перед каждым ребенком, должен полностью совпадать с демонстрационным.

### **Организация обучения**

- Каждый обучающийся обеспечивается удобным рабочим местом за партой или столом в соответствии с ростом и состоянием слуха и зрения. Для школьников с нарушением слуха и зрения парты, независимо от их роста, ставятся первыми, причем для детей с пониженной остротой зрения они размещаются в первом ряду от окна. Целесообразно располагать столы так, чтобы можно было организовать фронтальную, групповую и парную работу обучающихся на уроке. Учебники и дидактические пособия для первоклассников рекомендуется хранить в школе.

- Продолжительность урока - 35 минут с обязательным проведением двух физкультминуток по 1,5 - 2 минуты каждая. Их рекомендуется проводить на 10-й и 20-й минутах урока (за исключением уроков физкультуры, ритмики и т.п.).

- Продолжительность перемен между уроками - не менее 10 минут, большой перемены после второго урока - не менее 20 минут. В это время организуется завтрак в помещении школьной столовой или буфета.

- После третьего (или второго) урока необходимо проводить динамическую паузу (прогулку на свежем воздухе или игры в помещении) длительностью не менее 40 минут.

- Продолжительность учебного года для первоклассников четырехлетней начальной школы - не более 30 недель, каникулярного времени в течение учебного года - не менее 37 дней.

- В связи с тем, что учебный год, как правило, делится на четыре неравные по продолжительности четверти, с целью профилактики переутомления организуются дополнительные каникулы в середине третьей, самой продолжительной четверти. Оптимальное чередование учебного и каникулярного времени в годовом календарном плане - 5 - 6 недель учебы сменяются недельными каникулами.

- Занятия первоклассников проводятся только в первую смену.  
Время их начала - 8.30 - 9.00.

- Пятидневная учебная неделя для первоклассников предусматривает дополнительно разгрузочный день - четверг. В этот день отсутствуют уроки по математике, проводятся экскурсии по ознакомлению с окружающим миром, уроки искусства и физкультуры.

- Недопустимо введение в первом классе дополнительных часов на факультативы, занятия с отстающими. Последнее особенно важно, так как отстающие дети, как правило, имеют ослабленное здоровье или специфические особенности нервной системы, что категорически исключает увеличение для них учебной нагрузки.

### **Контроль и оценка результатов обучения**

- В первом классе четырехлетней начальной школы исключается система балльного (отметочного) оценивания.

- Недопустимо также использование любой знаковой символики, заменяющей цифровую отметку (звездочки, самолетик, солнышки и пр.).

Допускается лишь словесная объяснительная оценка.

- Кроме этого, нельзя при неправильном ответе ученика говорить "не думал", "не старался", "неверно", лучше обходиться репликами "ты так думаешь", "это твое мнение", "давай послушаем других" и т.д.

- Никакому оцениванию не подлежат: темп работы ученика; личностные качества школьников, своеобразие их психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия, темп деятельности и др.).

- В течение первого полугодия первого года обучения контрольные работы не проводятся.

- Итоговые контрольные работы проводятся в конце учебного года не позднее 20 - 25 апреля;

- В день можно провести не более одной контрольной работы.

- В первом классе четырехлетней начальной школы домашние задания не задаются.
- Обучающиеся первого класса четырехлетней начальной школы на второй год не оставляются.

### **Организация групп продленного дня**

- Обучающиеся первого класса зачисляются в группу продленного дня с согласия (по заявлению) родителей.
- Внеучебная деятельность организуется в соответствии с интересами и желаниями детей.
- Продолжительность таких видов деятельности, как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, настольные игры и др., должна быть не более 30 минут.
- Дети, посещающие группы продленного дня, обеспечиваются 3-разовым горячим питанием (завтрак, обед, полдник) в помещении столовой или буфета школы.
- Интервалы между приемами горячей пищи должны составлять 3 - 4 часа.
- Рекомендуются для детей седьмого года жизни и ослабленных детей проводить обед с 13.00 до 13.30, полдник - с 16.20 до 16.30 после дневного сна продолжительностью 1,5 - 2 часа.
- Прогулка и подвижные игры на воздухе должны проводиться в течение дня не менее двух раз, общей длительностью 2,5 - 3 часа.
- Просмотр диафильмов и телепередач не следует проводить чаще одного-двух раз в неделю с ограничением длительности просмотра диафильмов до 30 минут, телепередач - 30 минут.
- Посещение кинотеатров, выставок, музеев, театров следует проводить не чаще 1 - 2 раз в месяц.
- В каникулярное время продолжается работа группы продленного дня для той части обучающихся, которая в этом нуждается.

### **Письмо Министерства образования Российской Федерации от 20 апреля 2001 года № 408/13-13 "Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период"**

- В первом классе в сентябре и октябре проводится по 3 урока 35 минут каждый. В письме "Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы" сказано: "...в сентябре - октябре проводится ежедневно по три урока. Остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, физкультурными занятиями, развивающими играми".
- Чтобы выполнить задачу снятия статического напряжения школьников предлагается на четвертых уроках использовать не классно - урочную, а иные формы организации учебного процесса.
- В течение восьми недель учитель может планировать последними часами уроки физической культуры, а также уроки по другим предметам в форме уроков - игр, уроков - театрализаций, уроков - экскурсий, уроков - импровизаций и т.п.

*Муниципальное бюджетное учреждение города Костромы  
«Городской центр обеспечения качества образования»*

Поскольку эти уроки также являются обучающими, то фактически в иной, нетрадиционной форме изучается или закрепляется программный материал.

- В классном журнале целесообразно указывать форму проведения урока, если урок проводится не в классно - урочной форме.

- Уроки физического воспитания в течение первых двух месяцев (16 уроков, по два урока в неделю) направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движений детей и по возможности проводятся на свежем воздухе. На уроках используются различные игры и игровые ситуации.

- При проведении трех уроков в день в течение двух месяцев четвертые учебные часы следует планировать иначе, чем традиционные уроки.

- Эти сорок часов учебной нагрузки (8 недель по 1 уроку ежедневно) можно распланировать следующим образом: 16 уроков физкультуры и 24 нетрадиционных урока, которые можно распределить между разными предметами, используя гибко расписание уроков. Например, провести последними уроками в течение сентября - октября 4 - 5 экскурсий по окружающему миру, 3 - 4 - по изобразительному искусству, 4 - 6 - по труду, 4 - 5 уроков - театрализаций по музыке и 6 - 7 уроков - игр и экскурсий по математике.

### **Внеурочная деятельность**

П. 16. «Основная образовательная программа начального общего образования реализуется образовательным учреждением через организацию урочной и внеурочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2011 года № 2357).

«Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС НОО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования» (письмо Минобрнауки РФ № 03-296 от 12 мая 2011 года).

«В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся в ООП предусматривается внеурочная деятельность, организуемая **на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательного процесса**» (Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года № 373).

«Кроме того, внеурочная деятельность в начальной школе позволяет решить целый ряд очень важных задач:

- обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе;

- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;

- улучшить условия для развития ребенка;

- учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся» (письмо Минобрнауки РФ № 03-296 от 12 мая 2011 года).

«Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (**спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное**), в том числе через такие формы, как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики» (Приказ Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 года № 1241).

*Муниципальное бюджетное учреждение города Костромы  
«Городской центр обеспечения качества образования»*

«Очевидны и преимущества в использовании внеурочной деятельности для закрепления и практического использования отдельных аспектов содержания программ учебных предметов, курсов».

«Содержательный раздел основной образовательной программы начального общего образования определяет общее содержание начального общего образования и включает следующие программы, ориентированные на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов: программы отдельных учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности.

Организационный раздел основной образовательной программы начального общего образования включает:

учебный план начального общего образования;

план внеурочной деятельности;

Учебный план начального общего образования и план внеурочной деятельности являются основными организационными механизмами реализации основной образовательной программы начального общего образования» (Приказ Минобрнауки РФ от 22 сентября 2011 года № 2357).

«19.10. План внеурочной деятельности является организационным механизмом реализации основной образовательной программы начального общего образования.

План внеурочной деятельности обеспечивает учет индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся через организацию внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное), в том числе через такие формы, как экскурсии, кружки, секции, «круглые столы», конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательного процесса.

План внеурочной деятельности образовательного учреждения определяет состав и структуру направлений, формы организации, объём внеурочной деятельности для обучающихся на ступени начального общего образования (до 1350 часов за четыре года обучения) с учетом интересов обучающихся и возможностей образовательного учреждения.

Образовательное учреждение самостоятельно разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности» (Приказ Минобрнауки РФ от 22 сентября 2011 года № 2357).

«Формы организации образовательного процесса, чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы начального общего образования определяет образовательное учреждение» (Приказ Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 года № 1241).

Принимая во внимание добровольность выбора программ внеурочной деятельности, их направленность на реализацию индивидуальных потребностей обучающихся, необходимо говорить и о значимости обязательного включения школьника во внеурочную деятельность после окончательного выбора программ и курсов.

### **Основная образовательная программа начального общего образования**

«Основная образовательная программа начального общего образования должна содержать три раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел включает:

пояснительную записку;

планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования;

систему оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Содержательный раздел определяет общее содержание начального общего образования и включает следующие программы, ориентированные на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:

программу формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования;

программы отдельных учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности;

программу духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся на ступени начального общего образования;

программу формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни;

программу коррекционной работы.

Организационный раздел определяет общие рамки организации образовательного процесса, а также механизмы реализации основной образовательной программы.

Организационный раздел включает:

учебный план начального общего образования;

план внеурочной деятельности;

систему условий реализации основной образовательной программы в соответствии с требованиями Стандарта» (Приказ Минобрнауки РФ от 22 сентября 2011 года № 2357).