ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КИМРЫ

***Об организации обучения первоклассников***

***в адаптационный период.***

В целях сохранения здоровья первоклассников в период адаптации к школьному обучению рекомендуется организовать процесс обучения в первом классе с учётом следующих пунктов:

* 1. Учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену
  2. Использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый;

в ноябре-декабре – 4 урока по 35 минут каждый;

январь – май – по 4 урока по 45 минут каждый;

* 1. При организации ступенчатого режима необходимо учитывать следующее:

3.1. В целях обеспечения 35-минутного урока первоклассникам в период адаптации рекомендуется:

- первые классы размещать в отдельной учебной секции;

-при невозможности организовать отдельное расписание звонков для первоклассников, рекомендуется использовать альтернативный вариант: активная фаза урока должна длиться 35 минут; оставшиеся 10 минут 45-минутного урока рекомендуется посвятить физкультминутке, развивающим играм, рисованию, просмотру мультфильмов и другое.

3.2. В течение первой четверти (сентябрь-октябрь) проводится по 3 урока 35 минут каждый. 4-й учебный час рекомендуется проводить в нетрадиционной форме. Это могут быть уроки физической культуры, а также уроки по другим предметам в форме уроков - игр, уроков - театрализаций, уроков - экскурсий, уроков – импровизаций и т.п.

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

Уроки физического воспитания в течение первых двух месяцев направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движений детей и по возможности проводятся на свежем воздухе, при этом рекомендуется использовать различные игры и игровые ситуации.

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

Например: предмет «Окружающий мир», дата проведения урока 22.09.11, предмет «Окружающий мир», экскурсия «Природа вокруг нас». При этом учитель планирует формирование необходимых универсальных учебных действий, прописанных в ФГОС начального общего образования.

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

6. Обучение в 1 классе проводится без балльного оценивания знаний обучающихся. Недопустимо также использование любой знаковой символики, заменяющей цифровую отметку (звёздочки, солнышки и т.д.)

Никакому оцениванию не подлежат: темп работы ученика, личностные качества, своеобразие психических процессов (особенности внимания, памяти, восприятия).

7. В течение первого полугодия контрольные работы не проводятся. Итоговые контрольные работы проводятся в конце учебного года, но не позднее 20-25 апреля. В день можно провести не более одной контрольной работы.

8. Обучение в 1 классе проводится без домашних заданий весь год.

9. Рекомендуются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

10. Рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут. Учитывая, что во всех остальных классах продолжительность урока составляет 45 минут, динамическая пауза для обучающихся 1 классов в первом полугодии может быть организована по следующей схеме: последние 10 минут 2 урока + 20 минутная перемена + первые 10 минут 3 урока.

11. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу (менее трудные для обучения предметы или с динамическим компонентом).

12. Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводиться

на 2 уроке.

13. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не

должен превышать: для учащихся 1-2-х классов – более 1,5 кг.

14. В соответствии с приказом департамента образования Тверской области от 11.08.2011 № 1509-нп/ПК, «Региональным базисным учебным планом общеобразовательных учреждений Тверской области, реализующих программы общего образования, на 2011/2012 учебный год» максимально допустимая недельная нагрузка в 1 классе, перешедшем на новый стандарт начального образования, составляет 21 час, максимальная продолжительность учебной недели составляет 5 дней. Рекомендуется также ввести третий час учебного предмета «Физическая культура».

15. Учитывая, что с начала второй четверти реализуется учебный план по количеству часов в полном объёме, необходимо образовательную недельную нагрузку первоклассников равномерно распределять в течение учебной недели. При этом объем максимальной допустимой нагрузки для обучающихся 1-х классов в течение дня не должен превышать 4 уроков.

16. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз. (см. Приложение 4,5 к СанПиН 2.4.2.2821 -10)

17. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности.

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. Расстояние от глаз до тетради или книги

должно составлять не менее 25-35см у обучающихся 1-4 классов.

18. Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения устанавливается согласно таблице

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

<div align="center"><div align="center">

19. После использования технических средств обучения, связанных со зрительной

нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

20. Вопросы сопровождения учащихся первых классов на занятия внеурочной

деятельностью решает общеобразовательное учреждение.

21. Помимо общих рекомендаций по организации уроков в адаптационный период, выявляется специфика организации уроков по отдельным предметам. Рекомендации подробно изложены в  письме Министерства образования от 20 апреля 2001 N 408/13-13"Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период".

**Организация уроков математики**

Начальный период адаптации (приблизительно один месяц) совпадает с проведением подготовительной работы к восприятию понятий числа, отношения, величины, действий с числами и др. (так называемый дочисловой период). Дети в этот период учатся целенаправленно проводить наблюдения над предметами и группами предметов в ходе их сравнения, расположения в пространстве, классификации по признакам (цвет, форма, размер), получая при этом количественные и пространственные представления. Наряду с расширением математического кругозора и опыта детей, формированием их коммуникационных умений и воспитанием личностных качеств, специальное внимание уделяется развитию математической речи детей, их общелогическому развитию.

Дальнейшая работа по ознакомлению детей с числами и действиями с ними строится на основе полной предметной наглядности в ходе проведения игр, практических работ, экскурсий и др. В зависимости от характера заданий дети могут на уроке вставать из-за парт, свободно перемещаться, подходить к столу учителя, к полкам, игрушкам, книгам и т.д. На уроках часто используются игровые приемы обучения. Большое место на занятиях математикой следует отводить дидактическим играм, позволяя детям подвигаться, обеспечивая смену видов деятельности на уроке. Для развития пространственных представлений у первоклассников полезно использовать разнообразные дидактические материалы (строительные наборы, конструкторы и пр.).

Изучение некоторых вопросов курса математики в этот период может проходить не только на уроках в классе, но и уроках - играх в хорошо оборудованной игровой комнате и уроках - экскурсиях. Один урок математики каждую неделю рекомендуется проводить на воздухе.

Перечисленные формы организации учебной деятельности могут быть использованы при изучении следующих вопросов программы:

1. Признаки предметов (сравнение предметов по цвету, размеру, форме): экскурсии по школе, школьному двору и на спортивную площадку с включением игр "Как найти свою группу", "Кто первый", "Угадай-ка", "Кто дальше, кто выше, кто больше", "Научи другого" и др.; экскурсия в кабинет математики.

2. Пространственные представления, взаимное расположение предметов: экскурсии в парк, по улицам города, на пришкольный участок; подвижные игры с различными заданиями.

3. Сравнение групп предметов по их количеству, счет предметов: экскурсии по школе, в парк, магазин.

**Организация уроков окружающего мира**

Адаптационный период совпадает по времени с сезоном года, когда в большинстве регионов страны имеются благоприятные возможности для проведения экскурсий и целевых прогулок, в ходе которых происходит непосредственное знакомство детей с окружающим миром. Тем самым обеспечивается накопление чувственного опыта, реальных ярких впечатлений, которые очень важны для успешного познания окружающего. Следует отметить, что замена всех уроков окружающего мира прогулками и экскурсиями нецелесообразна, поскольку в этом случае эффективность последних может значительно снизиться. Проведенные наблюдения должны быть осмыслены, обобщены, встроены в формирующуюся систему представлений ребенка о мире, а это возможно именно на уроке.

Экскурсии и целевые прогулки определены образовательной программой, по которой обучаются школьники. На порядок проведения экскурсий могут повлиять погода, социальная обстановка, творческие задумки учителя, содержание занятий по другим учебным предметам.

Кроме экскурсий и целевых прогулок, целесообразно на уроках окружающего мира изучение части материала в форме подвижных игр и игр - театрализаций. Подвижные игры, игры - театрализации проводятся в классной комнате, рекреации, спортивном зале, в хорошую погоду - на пришкольном участке.

Все перечисленные формы организации учебной деятельности могут быть использованы при изучении следующих вопросов программы:

1. Признаки осени: экскурсии "Золотая осень", "Природа вокруг нас", "Во саду ли, в огороде".

2. Разнообразие природы: экскурсии и целевые прогулки "Разнообразие растений", "Деревья твоего двора", "Что за дерево"; через подвижные игры "Комнатные растения".

3. Социальное окружение: экскурсия по школе для знакомства с различными помещениями, их назначением, с работниками школы, с некоторыми правилами поведения в школе; экскурсия по улицам города, в общественное учреждение (детская библиотека, магазин, почта). Тематика экскурсий может быть самая различная, например "Наш город", "Дорога от школы до..." (особое внимание обращается на места опасного перехода). Ознакомление с социальным окружением также может проходить через подвижные игры, раскрывающие правила дорожного движения, правила поведения в школе, общественных учреждениях, в транспорте; можно провести игры "Поздравляем с днем рождения", "Давайте знакомиться".

4. 3доровье: подвижные игры, например "Чистота - залог здоровья".

**Организация уроков музыки**

Игровой элемент присущ внутренней природе искусства. Поэтому занятия искусством несут в себе огромное компенсирующее воздействие.

Основой изучения закономерностей музыкального искусства учащимися являются простейшие музыкальные жанры - песня, танец, марш, их интонационно - образные особенности. В связи с этим учебная деятельность первоклассников на уроках музыки может включать в себя ярко выраженные игровые элементы.

Учителем могут использоваться следующие образно - игровые приемы:

- пластическое интонирование;

- музыкально - ритмические движения;

- свободное дирижирование;

- игра на элементарных музыкальных инструментах;

- разыгрывание и инсценировки стихов и музыки и др.

Эти приемы позволяют сделать процесс освоения музыки как искусства увлекательным, интересным, насыщенным разнообразными формами деятельности учащихся, что устранит двигательную пассивность и перегрузки детей в первые месяцы их обучения.

**Организация уроков изобразительного искусства**

В период адаптации к новым для ребенка условиям школьного обучения художественным занятиям принадлежит особая роль. Художественная деятельность органически присуща всей жизнедеятельности ребенка. Игры детей всегда связаны с организацией специального пространства. Потребность что-то изображать, рисовать, рассматривать - необходимый и специфический способ познания мира. Ребенок не столько создает некое произведение, сколько выражает свое состояние. В это время учитель имеет возможность сопереживать вместе с ребенком, на равных с ним создавать особую реальность на листе бумаги или в куске пластилина. Художественная деятельность ребенка предполагает особую установку учителя на творческое сотрудничество, на доверительность отношений. Поэтому сама атмосфера и цели художественных занятий предполагают свободные игровые формы общения.

Художественные занятия в период адаптации должны иметь различные формы:

- прогулки и экскурсии в парк или лес с целью развития навыков восприятия, эстетического любования и наблюдательности, а также сбора природных материалов для дальнейших художественных занятий (например, тема урока "Золотые краски осени");

- экскурсия в мастерскую народных умельцев своего края или в художественно - краеведческий музей (уголок школьного музея народного декоративно - прикладного искусства) (например, тема урока "Красота изделий народных умельцев");

- игры (например, тема урока "Игра в художника и зрителя"). Чтобы ребенок понял и создал художественный образ, ему надо в него воплотиться, изобразить его через движения своего тела. Это создает разнообразие форм деятельности и полноту впечатлений на уроках изо, способствуя снятию напряжения.

**Организация уроков труда**

Основные направления работы на первых уроках труда включают в себя расширение сенсорного опыта детей, развитие моторики рук, формирование познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления и др.), координации движений, формирование первоначальных приемов работы с ручными инструментами и пр.

Так же, как и другие уроки, часть уроков труда рекомендуется провести в форме экскурсий или игр:

1. Подготовительная работа к созданию художественного образа на уроках труда может проходить на таких экскурсиях, как "Красота окружающей природы", "Образы родного края", "Сказочные животные", "Птичий базар". Здесь происходит тренировка умения видеть образы в окружающих предметах, которые впоследствии дети будут воплощать в своих работах.

2. Сбор природного материала целесообразно провести на экскурсии "Природа - художник и скульптор" ("Что нам дарит природа?"). Дети заготовят для дальнейшей работы на уроках листья, семена, корни, шишки, веточки, плоды и другой природный материал.

Экскурсия может включать игры - соревнования на развитие глазомера, чувства цвета, формы. Например, можно предложить игры "Собери листочки одинаковой формы", "Кто больше придумает образов, которые можно сделать из шишки (желудя и др.)", "Из каких природных материалов можно сделать фигурку лисички".

Уроки на свежем воздухе могут включать игры и конкурсы, связанные с подбором природного материала: "Кого тебе напоминает эта веточка (шишка?)", "Найди листочки, напоминающие по форме перо птицы" и т.д.

3. Можно предложить уроки - конкурсы с использованием изготовленных поделок, например театрализованный конкурс "Озвучь тот персонаж, который ты изобразил" или урок - игра "Бумажная авиация", включающий в себя запуск моделей самолетов из бумаги, и игры - соревнования, например, на дальность полетов.

4. Если позволяют местные условия, хорошо провести экскурсию "Искусство на радость людям" на местное производство, где используются текстиль, бумага, глина и пр.

5. Работа на пришкольном участке, в цветнике, уборка сухих листьев может также стать содержанием уроков труда при наличии инвентаря, соответствующего возрасту ребенка.

Данные Рекомендации по проведению уроков помогут учителю 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.

**Ссылки на документы:**

Письмо Министерства образования от 20 апреля 2001 г. N 408/13-13"Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период"

Письмо Минобразования России от 25.09.2000 N 2021/11-13 "Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы"

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

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 - переменить 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 поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

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