МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ СССР

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И РЕЖИМА ПРОДЛЕННОГО ДНЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В УСЛОВИЯХ ПЯТИДНЕВНОЙ УЧЕБНОЙ НЕДЕЛИ

(Методические указания)

Москва, 1981 г.

gost.e-ecolog.ru

Настоящие методические указания подготовлены Главным санитарно-эпидемиологическим управлением Министерства здравоохранения СССР (Н. А. Белостоцкая), Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и матерям Министерства здравоохранения СССР (И. Н. Гусева), Институтом гигиены детей и подростков МЗ СССР (Л. Ф. Бережков, Е. К. Глушкова, Н. М. Попова, В. М. Зубкова, В. В. Стан, Л. Г. Рогачевская, Г. М. Сапожникова, З. И. Сазанюк, Т. Н. Сорокина, Н. К. Барсукова, Г. В. Терентьева, О. Г. Иванова), Институтом физиологии детей и подростков Академии педагогических наук СССР (О. А. Лосева), Научно-исследовательским институтом санитарии и гигиены им. Г. М. Натадзе Министерства здравоохранения Грузинской ССР (О. И. Дедабришвили), Ереванским медицинским институтом, Армянским научно-исследовательским институтом общей гигиены и профзаболеваний (Г. Г. Никогосян), Киевским научно-исследовательским институтом общей и коммунальной гигиены им. А. Н. Марзеева (Г. И. Яковенко, Г. М. Рыженко), Белорусским научно-исследовательским санитарно-гигиеническим институтом (А. А. Крюкова), Республиканской СЭС Министерства здравоохранения Латвийской ССР (Э. А. Улицкая).

Методические указания предназначены для работников здравоохранения и просвещения.

Разрешается тиражирование данного материала для работы учреждений здравоохранения и просвещения в необходимом количестве.

«УТВЕРЖДАЮ»
Главный государственный санитарный врач СССР
БУРГАСОВ П. Н.
19 октября 1981 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель Министра просвещения СССР
КОРОТОВ В. М.
23 октября 1981 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И РЕЖИМА ПРОДЛЕННОГО ДНЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В УСЛОВИЯХ ПЯТИДНЕВНОЙ УЧЕБНОЙ НЕДЕЛИ

Общее положение

Приказом Министерства просвещения СССР от 10.08.81 № 124 утверждено «Временное положение о подготовительных классах общеобразовательных школ, работающих в условиях 5-дневной учебной недели».

В соответствии с этим положением в подготовительные классы принимаются дети, которым до 1 сентября текущего года исполняется 6 лет.

Обучение осуществляется по экспериментальным программам, разработанным в союзных республиках на основе типовых программ, рекомендованных Министерством просвещения СССР.

Наполняемость подготовительных классов не должна превышать 25 чел. В сельских школах, не имеющих параллельных I—III классов, наполняемость подготовительных классов не менее 15 человек. При меньшем числе учащихся подготовительные классы включаются в состав классов-комплектов. Приказом Министерства здравоохранения СССР № 348 от 3.04.81 «О мероприятиях по организации медицинского обеспечения детей при введении обучения с 6-летнего возраста» предусматривается детским амбулаторно-поликлиническим учреждениям в течение ферваля-марта проводить медицинское обследование детей, поступающих в текущем году в подготовительные классы, определяя их функциональную готовность к обучению в школе (форма 026/у).

Методы и критерии определения функциональной готовности детей к обучению изложены в «Методических рекомендациях по определению степени функциональной готовности детей к поступлению в школу», утвержденных Министерством здравоохранения СССР № 11-6/48 от 21.12.1978 г.

1. Гигиеническая организация учебно-воспитательного режима

Морфо-функциональные возможности организма ребенка 6-тилетнего возраста, незавершенность развития важных для обучения систем, прежде всего центральной нервной системы, зрительного, слухового анализаторов, опорно-двигательной системы определяют высокую чувствительность организма к неблагоприятным внешним влияниям.

Поэтому организация учебной и игровой деятельности, а также отдыха детей подготовительных классов должна основываться на учете морфо-функциональных и психофизиологических особенностях детей 6 лет и полностью соответствовать их возрастным функциональным возможностям. Изменение функционального состояния организма детей в процессе обучения и воспитания зависит от величины суммарной учебной нагрузки, режима занятий и всего дня, а также других факторов.

Продолжительность пребывания детей в подготовительных классах — 32 учебные недели. Обучение 6-летних детей должно организовываться только в 1-ю смену. Наилучшее время начала занятий в школе — 9 часов. Нецелесообразно отодвигать начало занятий на более позднее время. Учебный день необходимо начинать с гимнастики, которая проводится в предварительно тщательно проветренном классном помещении. Методика проведения гимнастики до уроков представлена в приложении № 1.

Временным положением о подготовительных классах общеобразовательных школ, работающих в условиях 5-дневной учебной недели, определена предельная учебная нагрузка в 20 недельных часов.

Важное значение для обеспечения высокой работоспособности 6-летних детей имеет продолжительность занятий.

В связи с тем, что длительность активного внимания у 6-летних детей не превышает 20 минут из общей продолжительности 35-минутного занятия, часть времени поэтому следует использовать для приготовления к выполнению заданий, проведению физкультпауз и вспомогательных видов работ (Методика проведения физкультминуток, см. приложение 2).

Учебная нагрузка в день должна составлять 4 урока по 35 минут. Типовой учебный план для подготовительных классов, одобренный Советом по вопросам работы общеобразовательной школы при Министерстве просвещения СССР, 13.02.81, предусматривает следующее распределение учебных занятий в течение недели:

	Русские школы	Национальные школы
Русский и родной язык	8 часов	9 часов
Математика	4 часа	4 часа
Труд (конструирование)	2 часа	2 часа
Физкультура	3 часа	2 часа
ИЗО, музыка	2 часа	2 часа
Природоведение (ознакомление с окружающим)	1 час	1 час

Учитывая, что наиболее утомительно для детей статическое напряжение (сидение за партами), не следует требовать от детей соблюдения в течение всего урока неподвижной позы. При составлении расписания занятий в течение учебного дня рекомендуется:

— предметы, требующие большого умственного напряжения — русский язык (или родной язык), математика ставить на первые и вторые уроки;

— предметы с преобладанием двигательного, динамического компонента — физкультура, музыкальное занятие, связанное с движением — предусматривать третьими занятиями;

— 4-м занятием планируются такие виды работ как изобразительное искусство, труд (конструирование), ознакомление с окружающим миром и т. д. Продолжительность перемен между уроками должна быть 15—20 минут. Наиболее эффективный отдых между уроками обеспечивается при выходе детей на пришкольный участок и проведении игр умеренной подвижности (см. приложение 3). После 2—3 занятий ежедневно следует организовывать динамическое занятие длительностью не менее 40 минут, заполненное подвижными играми и спортивными развлечениями на воздухе под руководством учителя. Методика проведения динамического занятия представлена в приложении 4.

В дни, когда учебным расписанием предусмотрена физкультура, динамическое занятие проводится в виде самостоятельных подвижных игр, причем физкультурные занятия, предшествуя динамическому занятию, помогают организации детей в самостоятельных играх.

Динамическое занятие целесообразно проводить на воздухе в любое время года. Лучше надевать для этого спортивную форму. В зависимости от температуры наружного воздуха рекомендуется следующее количество слоев одежды:

Холодный период (осень, весна) температура воздуха от +6° С до —3° С	Спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготы, шерстяная шапочка на матерчатой подкладке, простые или шерстяные носки, кеды.

Зимой температура воздуха от —4° С до —12° С	Спортивный костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготы, шерстяная шапочка на матерчатой подкладке, шерстяные носки, кеды или сапожки, варежки.

Зимой при ветре или при температуре ниже —12° С надевается куртка из непродуваемой ткани, рейтузы, утепленная обувь.

После перенесенных заболеваний дети могут быть во время динамической паузы в более утепленной одежде (куртка, сапоги и т. д.).

При составлении расписания занятий в течение недели рекомендуется в понедельник, учитывая постепенность вхождения в умственную работу, начинать учебный день с занятия физкультурой, то есть предметом с преобладанием двигательного компонента.

В период обучения детей в подготовительных классах необходимо проводить работу с детьми функционально не готовыми к школе («школьнонезрелыми»), предусмотрев для них специальные занятия с логопедом и специальные упражнения для развития моторики по методике НИИ дошкольного воспитания.

В соответствии с временным положением о подготовительных классах домашние задания в подготовительных классах не задаются.

Большое значение имеет рациональная организация всего школьного режима для детей в целом. При организации продленного дня с пребыванием 6-летних детей в школе до 17—18 часов обязателен ежедневный 2-часовой дневной сон, 2,5—3-часовая прогулка с активным отдыхом и 3-разовое питание. Причем прогулку и подвижные игры на воздухе целесообразно в течение дня проводить дважды: перед обедом и в конце продленного дня.

Во время прогулки дети должны быть одеты соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить свободу движений и необходимый тепловой комфорт.

При температуре наружного воздуха

от +6° С до —2° С	от —3° С до —8° С	от —9° С до —14° С
4-х слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, куртка или демисезонное пальто (зимнее пальто без трикотажной кофты, если температура ниже 0° С), сапожки.	4-х слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги).	5-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта (свитер), колготы, рейтузы — 2 пары, зимнее пальто, утепленные сапоги с носками.

Зимой в безветренную погоду при температуре до —22° С рекомендуется утеплять одежду и сокращать продолжительность прогулки.

Приемы горячей пищи должны быть равномерно распределены в течение дня: завтрак на 2-й перемене, обед в 13—13.30 часов и полдник в 16 час. 20 мин. Калорийность горячего завтрака должна составлять примерно 25%, обеда — 35—40% и полдника — 10% суточной потребности в калориях (2400 кал.). На полдник дети могут получать фрукты (яблоки, апельсины), печенье, булочку с чаем, кефир или молоко.

Длительное пребывание 6-летних детей в школе на продленном дне или на так называемом полупродленном дне до 14—15 часов, без организации дневного сна запрещается. При невозможности организовать дневной сон лучше ограничить время пребывания детей в школе учебной работой. Выполнение учебной работы тотчас после обеда физиологически нецелесообразно, так как в это время снижается умственная работоспособность и у большинства детей отмечается падение активности физиологических функций, обеспечивающих учебную деятельность.

Примерный распорядок дня детей подготовительного класса при продленном дне пребывания в школе

8.30 — 9.00 — Сбор детей. Утренняя гимнастика.
9.00 — 9.35 — Первое учебное занятие.
9.35 — 9.55 — Первая перемена (подвижные игры).
9.55 — 10.30 — Второе учебное занятие.
10.30 — 10.50 — Вторая перемена — горячий завтрак.
10.50 — 11.25 — Третье учебное занятие.
11.25 — 12.25 — Динамическое занятие (организованные подвижные игры; прогулка, включая время на переодевание).
12.25 — 13.00 — Четвертое учебное занятие.
13.00 — 13.30 — Обед.
13.30—15.30 — Сон.
15.30 — 15.45 — Уборка постели, туалет.
15.45 — 16.20 — Занятия по интересам. Тихие игры.
16.20 — 16.40 — Полдник.
16.40 — 18.00 — Прогулка, подвижные игры на воздухе.

При такой организации режима дня время активных движений, включая 8—10-минутную утреннюю гимнастику в школе, 1—1,5-минутные физкультминутки на каждом уроке, организованные активные движения во время часового еже-

дневного динамического занятия и подвижные игры на воздухе в конце продленного дня, составляет почти 2 часа, а в дни с уроками физкультуры несколько больше. Как известно, суточный объем активных движений школьников должен быть не менее 2-х часов в течение школьного дня. Включение активных движений в режим учебного дня детей имеет большое значение в профилактике гиподинамии.

В субботу учебные занятия не проводятся. В этот день организуется работа группы продленного дня для той части детей, которая в этом нуждается.

При составлении расписания в течение учебного года рекомендуется: кроме каникул, предусмотренных для всех учащихся школы, прерывать учебные занятия дополнительными каникулами для детей подготовительного класса в течение одной недели в середине III, наиболее продолжительной учебной четверти (третья неделя февраля).

Систематический контроль за соблюдением режима дня, проведением прогулок и подвижных игр на свежем воздухе, организацией дневного сна, питанием, физическим воспитанием детей, начавших обучение с 6 лет, а также их состоянием здоровья возлагается в соответствии с приказом Министерства здравоохранения СССР от 03.04.81 г. № 348 на руководителей министерств здравоохранения союзных республик, автономных республик, областных, краевых, городских отделов здравоохранения.

2. Гигиенические рекомендации к условиям пребывания детей в подготовительных классах

Помещения, предназначенные для детей 6-летнего возраста, желательно выделять в обособленные учебные секции не более, чем на 2—3 класса, размещенные в отдельном отсеке или блоке, на 1-м и не выше 2-го этажа для удобной связи со школьным участком.

Для правильной организации режима продленного дня рекомендуется следующий набор помещений:*

— классную комнату, площадью 50 м^2 при наполняемости 25 детей;

— игровую, площадью 50 м^2;

— стационарные спальные комнаты из расчета 2 м^2 односпальное место, при наполняемости каждой спальни не более 12—13 человек. Их планировка должна обеспечивать контроль воспитателя за сном детей;

* В случае невозможности обеспечить полный набор помещений рекомендуется комбинированное их использование.

— гардероб для верхней одежды — часть общего гардероба, изолированный от раздевалок других возрастов;

— все помещения должны иметь удобную связь между собой и с общешкольными помещениями, которые используются учащимися подготовительных классов (гимнастический и обеденный залы, кабинет врача).

Требования к естественному и искусственному освещению помещений для учащихся подготовительных классов общие для соответствующих помещений школы.

Классная комната оборудуется учебной мебелью в соответствии с ГОСТ'ами «Мебель детская дошкольная — функциональные размеры» (ГОСТ 193011-73 и ГОСТ-193012-73), а также допускается использовать мебель школьную в соответствии с ГОСТ'ами 11015-71, 11016-71, 5994-72.

Рекомендуемые размеры столов и стульев для подготовительного класса

Мебель	Группы мебели	Группа роста в см	Высота над полом (в см)		Распределение на классы в %
			края крышки со стор. сидящего	переднего края сидения	
Дошкольная	«Г»	100—115	48,0	28,0	15
	«Д»	115—130	54,0	32,0	77
	«Ж»	свыше 130	60,0	36,0	8
Школьная	«А»	до 130	54,0	32,0	95
	«Б»	130—145	60,0	36,0	5

Между рядами столов и стенами классного помещения установлены определенные разрывы, которые необходимо строго соблюдать: от наружной стены до первого ряда столов и от внутренней стены до третьего ряда столов не менее 0,5 м; от задней стены до последних столов — 0,65 м, от классной доски до первых столов — 2,0 м, между рядами — 0,6 м.

Настенные доски (тип ДО ГОСТ-20.064-74) располагаются таким образом, чтобы нижний край находился над полом не выше 75 см.

В классном помещении предусматриваются шкафы для учебных пособий и игрушек в количестве 8 секций.

Мебель игровых комнат должна соответствовать росту детей и быть представлена четырехместными столами, стульями и диванчиками для отдыха. Кроме того, игровые оборудуются шкафами для хранения игрушек, книг, настольных игр. Не следует приобретать игрушки индивидуального поль-

зования (флейты, губные гармошки, свистульки и т. д., мягкие игрушки), плохо поддающиеся очистке и дезинфекции.

В спальных комнатах предпочтительнее стационарные детские кроватки (ГОСТ-19-301-3-73). Использование раскладных кроватей с жестким основанием допускается в исключительных случаях. При расстановке кроватей следует соблюдать разрывы: между длинными сторонами кроватей — 50 см, изголовьями кроватей — 20 см, рядами кроватей — 100 см. Расстояние между кроватью и наружной стеной должно быть не менее 60 см, в климатических подрайонах IA, IБ, IГ — не менее 100 см. В спальне размещаются 5 секционных вешалок для полотенец (по 5 мест в каждой секции). Дополнительно спальня и игровая оборудуется индивидуальными шкафчиками для хранения домашнего платья.

Рекомендуется смена постельного белья каждые 10 дней с организацией централизованной стирки.

В общешкольной столовой для детей подготовительного класса должны выделяться отдельные столы, по своим размерам соответствующие росту детей.

При централизованном гардеробе в школе должно быть отдельное изолированное помещение для одежды детей подготовительных классов. Возможно устройство индивидуальных приклассных шкафчиков для хранения верхней одежды.

В гардеробе оборудуются сушилки для верхней одежды и обуви.

Ко всем помещениям, используемым детьми 6-тилетнего возраста, подводится горячая и холодная вода. Высота подвеса раковин 0,5—0,6 м от пола. Туалеты с умывальными размещаются вблизи основных помещений, используемых 6-тилетними детьми, и оборудуются санитарными приборами с учетом роста детей. Санитарное состояние и содержание помещений подготовительных классов должны соответствовать требованиям, изложенным в «Санитарных правилах по устройству и содержанию общеобразовательных школ», утвержденных Главным Государственным санитарным врачом СССР, по согласованию с Министерством просвещения СССР от 29 сентября 1974 г. № 1186-А-74.

Температура воздуха в основных помещениях должна быть:

Помещения	Климатические подрайоны					районы		
	IA,	IБ,	IГ	IВ,	IД	II	III	IV
Классная комната	21			20		19		
Игровая	23			22		21		
Спальня	19			18		18		

Чистота воздуха помещений достигается правильной организацией проветривания классных помещений во время перемен, продолжительность которого определяется наружной температурой воздуха.

Наружная температура воздуха в градусах С	Длительность проветривания помещений (в мин.)	
	в малые перемены	в большие перемены
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

До начала занятий рекомендуется сквозное проветривание.

Продолжительность проветривания спальных и игровых комнат перед приходом детей устанавливается в соответствии с рекомендациями для проветривания классных помещений в большие перемены.

Гимнастика до занятий

Для выполнения гимнастики дети выстраиваются у своих парт с правой и левой стороны. Упражнения выполняются в школьной одежде, но мальчики снимают пиджаки, девочки фартуки.

Начинается гимнастика с ходьбы на месте, если гимнастика проводится в помещении школы, и с небольшой легкой пробежкой, если она проводится на улице.

1-е упражнение — типа потягивания, с подниманием рук вверх из разных исходных положений, без поднимания и с подниманием на носках.

Дальше следуют упражнения для рук, ног, туловища.

Построение комплекса предусматривает поочередное включение новых групп мышц в работу, отдых только что работавшим мышцам, чередование напряжения с расслаблением мышц, чередование противоположных движений, например сгибания с разгибанием, наклонов вперед с наклонами назад, наклонов вправо с наклонами влево, вращение вперед с вращением назад, вращение вправо с вращением влево и т. д.

Завершается гимнастика до занятий прыжками или бегом на месте с переходом на ходьбу и упражнениями на внимание. Длительность комплекса расчитана на 8—10 минут.

Рекомендуемые примерные комплексы упражнений:

Комплекс I

1-е упражнение «Потягушки».

И. п.— ноги на ширине плеч, ладони за голову, локти вперед.

1—2 — Отвести локти назад, туловище выпрямить. 3—4 — Вернуться в исходное положение.

2-е упражнение — «Бинтики».

И. п.— ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — Повернуть туловище налево. 2 — То же направо, не останавливаясь, в и. п.

3-е упражнение — «Кукла».

И. п.— основная стойка. 1—4 — Повернуться на 360 град. через левое плечо, переступая прямыми ногами. 5—8 — То же через правое плечо.

4-е упражнение — «Ветер елочки качает».

И. п — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—2 — Наклоны влево. 3—4 — То же вправо, не останавливаясь в и. п.
5-е упражнение — «Большие птицы летят».

И. п. — основная стойка. 1 — Руки вверх, подняться на носках. 2 — Вернуться в исходное положение.
6-е упражнение — «Попрыгунчики — воробушки».

И. п.— руки на пояс. Прыжки на месте на двух ногах с переходом на ходьбу.

Комплекс II

1-е упражнение. И. п.— основная стойка. 1 — Подняться на носки, руки вверх, прогнуться. 2 — Вернуться в и. п.
2-е упражнение. И. п.— ноги шире плеч, руки в стороны. 1 — Наклониться вперед, сделать хлопок за правой ногой. 2 — Вернуться в и. п. То же , сделав хлопок за левой ногой.
3-е упражнение. И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — Сделать наклон назад, прогнувшись, руки в стороны. 2 — Вернуться в и. п.
4-е упражнение. И. п.— руки на поясе. 1 — Наклониться вправо, левую руку поднять вверх. 2 — Вернуться в и. п. То же в другую сторону.
5-е упражнение. И. п.— руки на поясе. 1—4 — Прыжки на правой ноге. 5—8 — Прыжки на левой ноге. С переходом на ходьбу.
6-е упражнение. И. п.— основная стойка. 1 — Отставить правую ногу в сторону, руки в стороны. 2 — Вернуться в и. п. То же другой ногой.

Примерные комплексы физкультурных минут

Первый комплекс (сидя за партой)

1-е упражнение. И. п.— руки на парте, вытянуты вперед. Поднять руки вверх, потянуться, вернуться в и. п.
2-е упражнение. И. п.— руки на краю парты, сжаты в кулаки. Выпрямляя руки и разжимая пальцы, дотронуться до противоположного края парты; вернуться в и. п.
3-е упражнение. И. п.— руки за головой, локти вперед. Локти развести в стороны, прогнуться; вернуться в и. п.

Второй комплекс (сидя за партой)

1-е упражнение. И. п.— руки на краю парты. Встать, сесть.
2-е упражнение. И. п.— руки скрестить на парте. Поставить руки на локти, пальцы развести. Положить руки на парту, скрестив их, пальцы свести.
3-е упражнение. И. п.— руки на поясе. Отвести локти назад, вернуться в и. п. Поднять плечи вверх, вернуться в и. п.

Третий комплекс (стоя за партой)

1-е упражнение. И. п.— руки на поясе, большими пальцами вперед. Наклониться назад, прогнувшись; вернуться в и. п.
2-е упражнение. И. п.— руки на поясе. Повернуть туловище направо, правой рукой дотронуться до сзади стоящей парты, вернуться в и. п. То же левой рукой.
3-е упражнение. И. п.— руки к плечам. Локти вперед, вернуться в и. п. Локти в стороны, вернуться в и. п. Локти назад, вернуться в и. п.

Четвертый комплекс (стоя за партой)

1-е упражнение. И. п.— руки скрестно за спиной. Подняться на носки, вернуться в и. п.
2-е упражнение. И. п.— руки на поясе. Сделать два пружинистых наклона вправо. То же влево, не останавливаясь в и. п.
3-е упражнение. И. п.— руки к плечам. Повернуться налево, локти поднять в стороны, вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Комплекс продолжительностью в одну-две минуты вмещает 3—4 упражнения, каждое из которых повторяется 4—6 раз.

Организация подвижных игр во время перемен

За 15—20 минут перемены дети могут поиграть в 3—4 игры. Общая продолжительность игр составляет 10—15 минут. Целесообразно начинать с игры средней интенсивности и заканчивать игрой малой подвижности. Этим достигается снижение физической и эмоциональной подвижности перед началом нового урока.

Следует поощрять и самостоятельные спонтанно возникающие игры детей, например, со скакалками, в «классы» (в теплые и сухие дни на открытом воздухе) и другие игры, отвечающие требованиям правил поведения учащихся в школе. Можно рекомендовать следующий примерный перечень игр малой и средней интенсивности для активного отдыха на перемене:

Игры малой интенсивности

— два сигнала,
— найти предмет,
— у кого мяч,
— туннель,
— не слышно за мячом,
— подержи палку,
— кто подходил,
— руки соседа,
— под хлопки.

Игры средней интенсивности

— товарищ командир,
— бой петухов,
— удочка,
— зайцы в огороде,
— салки с прыжками на одной ноге,
— веревочка под ногами,
— салки ногами в кругу,
— мяч среднему,
— не давай мяч водящему,
— передача мячей в шеренгах,
— шишки, желуди, орехи.

(Методика проведения этих игр дана в ж. «Физическая культура в школе», № 7, 1980 г., стр. 43—46).

Методика проведения динамического занятия

Вариант I.

Первая часть. Построение на игровой площадке в шеренгу по одному. Сообщение учителя о содержании и других организационных моментах активного отдыха. Игра «Запрещенное движение» (Играющие располагаются полукругом или рядами. Учитель показывает, а дети, за ним повторяют общеразвивающие упражнения. Исключением является одно, заранее объявленное движение. Тот, кто повторит за учителем это движение, получает штрафное очко. Побеждает играющий, набравший меньшее количество штрафных очков).

Вторая часть. 1. Эстафета с бегом и переноской мячей (булав, флажков и др.). Игра повторяется 3—4 раза. Эстафета с прыжками на двух ногах (впрыгивание и выпрыгивание из обручей, положенных на землю). Игра повторяется 3—4 раза. Эстафета с бросками мяча в цель (обруч, мяч и др.). Повторяется 4—5 раз. 2. Самостоятельные игры с использованием мячей, кеглей, обручей, скакалок и др.

Третья часть. Построение в шеренгу по одному на исходную линию. Организованное возвращение в школу.

Вариант II.

Первая часть. Построение на исходной линии игровой площадки. Организационные сообщения учителя. Ходьба и медленный бег до 1 мин.

Вторая часть. 1. Игра «Все к своим флажкам». Играющие образуют три круга. В центре круга должен стоять ребенок с цветным флажком (мячем, кеглей): красным — в одном кругу, синим — в другом и т. д.

Играющие идут по кругу вокруг своего водящего. По первому сигналу учителя, все кроме водящих, разбегаются, свободно бегают по площадке. По второму сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие в это время со своими флажками (мячами, кеглями) перебегают на другие места. По третьему сигналу играющие открывают глаза, бегут к своему водящему и собираются вокруг него, взявшись за руки. Выигрывает команда, прибежавшая и построившаяся вокруг своего водящего первой. Повторяется 3—4 раза.

Игра «Охотники» и «Утки» (Играющие делятся на две равные команды «охотников» и «уток». «Утки» становятся в

середину круга. «Охотники» располагаются снаружи круга, «Охотники», перебрасывая волейбольный мяч, стараются осалить им «уток». «Утки», до которых коснулся мяч, выбывают из игры. Играющие меняются ролями, когда «охотники» осалят «уток»). Повторяется 2—4 раза.

2. Самостоятельные игры и спорти«вные развлечения с использованием скакалок, обручей, мячей, самокатов, роликовых коньков.

Третья часть. Построение в шеренгу. Игра «Руки соседа». (Дети образуют круг вокруг кого-нибудь из играющих, который ходит внутри круга и, остановившись около какого-нибудь играющего, говорит: «руки». Играющий, к кому обращены слова, стоит спокойно, но играющий, стоящий справа от него, поднимает правую руку, а стоящий слева — левую. Если кто-либо из них ошибается (поднимает не ту руку или замешкается), то выбывает из игры. Из игры выходит и играющий, к которому были обращены слова, если он поднимет руку. Игра продолжается до тех пор, пока не останется три человека. Они объявляются победителями). Организованное возвращение в школу.

Вариант III.

Первая часть. Построение в шеренгу. Организационные указания учителя. Ходьба обычная и с выполнением дополнительных движений руками, ногами, туловищем. Медленный бег до 1 мин.

Вторая часть. 1. Поочередное выполнение двигательных действий на конструкциях: прохождение по бревну, перелезание через заборчик, влезание и слезание с гимнастической стремянки, ходьба на четвереньках по перекладинам «горбатого мостика», передвижение в висе на руках по рейкам горизонтальной лесенки и др. Выполнять 4—5 раз.

2. Самостоятельные игры и развлечения.

Третья часть. Построение в шеренгу. Игра «Перемена мест» (разделившись на две равные группы, играющие располагаются с двух сторон площадки, построившись шеренгами лицом к центру площадки, учитель показывает, а дети за ним повторяют легкие гимнастические упражнения: упражнения для рук, повороты, наклоны туловища, приседания, подскоки и т. д. По команде учителя — «Перемена», обе шеренги должны быстро, не сталкиваясь, поменяться местами. Выигрывает та команда, которая быстрее и организованнее построится на новом месте). Организованный уход в школу.

ОТРЫВНОЙ ЛИСТ

учета использования методов профилактики, диагностики и лечения

Направить по подчиненности

Министерство здравоохранения СССР
Институт гигиены детей и подростков МЗ СССР

1. Гигиенические рекомендации

2. . . . . .
(Кем и когда утверждены)

3. . . . . .
(Кем и когда получены)

4. Количество лечебно-профилактических учреждений, которые внедрили методы профилактики, диагностики и лечения, предложенные данным документом.

. . . . . .

5. Формы внедрения (семинары, подготовка и переподготовка специалистов, сообщения и пр.) и результаты применения метода (количество наблюдений за 1 год и эффективность).

. . . . . .

6. Замечания и пожелания (текст)

. . . . . .

Подпись . . . . . .
(должность, ф. и. о. лица, заполнявшего карту)

Л-109731 от 7/XII-81 г. Зак. 2064 Тир. 3000
gost.e-ecolog.ru
Типография Министерства здравоохранения СССР