МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

Научно-исследовательский институт гигиены
детей и подростков

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ 6-ти ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА К ПОСТУПЛЕНИЮ В ШКОЛУ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И РЕЖИМА ПРОДЛЕННОГО ДНЯ В ПЕРВЫХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

(Методические рекомендации)

Москва, 1986 г.

gost.e-ecolog.ru

Методические рекомендации разработаны НИИ гигиены детей и подростков Минздрава СССР, Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и матерям, Главным санитарно-эпидемиологическим управлением Минздрава СССР.

Использованы материалы Горьковского НИ педиатрического института Минздрава РСФСР, Горьковского медицинского института, Белорусского НИ санитарно-гигиенического института, Киргизского НИИ эпидемиологии, микробиологии и гигиены, НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР, ЦОЛИУ врачей Минздрава СССР, НИИ санитарии и гигиены Минздрава Грузинской ССР, Ереванского медицинского института, Киевского НИИ общей и коммунальной гигиены, Кубанского медицинского института, Института питания АМН СССР.

Методические рекомендации разрешается размножить в необходимом количестве.

"УТВЕРЖДАЮ"

Начальник Главного санитарно-эпидемиологического управления Министерства здравоохранения СССР

_____В.В.КОВШИЛО

05.05.85 № 3862

"УТВЕРЖДАЮ"

Начальник Главного управления лечпрофпомощи детям и матерям Министерства здравоохранения СССР

_____И.И.ГРЕБЕШКОВА

30.04.85 № II-I4/I3-6

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник Главного управления школ Министерства просвещения СССР

_____Ю.Ю.ИВАНОВ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ШКОЛУ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМА ПРОДЛЕННОГО ДНЯ В ПЕРВЫХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Общие положения

Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР от I2 апреля I984 г. № 3I3 "О дальнейшем совершенствовании общего среднего образования молодежи и улучшении условий общеобразовательной школы" предусмотрено осуществить постепенный переход к обучению в школе детей шестилетнего возраста.

Приказом Министерства просвещения СССР от 25 января I985 г. № I3 утверждены "Правила приема детей шестилетнего возраста в I класс общеобразовательной школы".

В первый класс школ принимаются дети, которым до I сентября текущего года исполнится 6 лет.

Наполняемость первых классов не должна превышать 30 человек.

Порядок организации классов-комплектов определяется в соответствии с приказом Министерства просвещения СССР от 02.II.84 г. № I22 "О порядке расчета штатов и оплаты труда учителей I-IУ классов в малокомплектных общеобразовательных школах".

Приказом Министерства здравоохранения СССР № 666 от I2 июня I984 г. "О дальнейшем улучшении общественного дошкольного воспитания и подготовки детей к обучению в школе" предусмотрен полный охват комплексными медицинскими осмотрами детей за год до начала обучения с 6-ти лет в школе с определением функциональной готовности к обучению для решения вопроса о готовности их к обучению и назначения, в случае необходимости, оздоровительных и лечебных мероприятий.

I. Определение готовности детей к обучению в школе

При поступлении каждого ребенка в школу рекомендуется опреде-

лять степень готовности его к обучению. Это связано с тем, что неготовность детей к школьному обучению неблагоприятно отражается на их работоспособности, успеваемости и состоянии здоровья.

Определение готовности детей к обучению в школе проводится врачом детского дошкольного учреждения или детской поликлиники (если ребенок не посещает детский сад).

Определение степени готовности детей к школе проводится по медицинским и психофизиологическим критериям.

Медицинские критерии:

1. Уровень биологического развития.
2. Состояние здоровья в момент осмотра.
3. Острая заболеваемость за предшествующий год.

Психофизиологические критерии развития школьно-необходимых функций:

- результаты выполнения теста Керна-Ирасека
- качество звукопроизношения

(см. Приложение I)

Работа врачей по определению готовности детей к школе проводится в 2 этапа и предусматривает оздоровление дошкольников и коррекцию развития школьно-необходимых функций:

Первое углубленное обследование детей в связи с определением готовности их к обучению проводится в октябре-ноябре года, предшествующего поступлению в школу. Углубленный медицинский осмотр (плановая диспансеризация) проводится в детском саду или детской поликлинике педиатром, оториноларингологом, офтальмологом, психоневрологом, хирургом-ортопедом, стоматологом. В те же сроки врачом детского дошкольного учреждения или детской поликлиники проводится психофизиологическое исследование у всех детей развития школьно-необходимых функций в соответствии с Инструкцией к проведению психофизиологического исследования (приложение I). Результаты первого углубленного медицинского и психофизиологического обследования детей заносятся в медицинскую карту развития ребенка.

Детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, назначается комплекс лечебных и оздоровительных мероприятий. Дошкольникам, у которых выявлено отставание в развитии школьно-необходимых функций (моторика, речь), рекомендуется комплекс упражнений по их коррекции. Рекомендованные лечебные и оздоровительные мероприятия осуществляются врачами-специалистами детской поликлиники. Занятия

по устранению дефектов звукопроизношения проводятся врачом-логопедом.

Упражнения или занятия по развитию моторики (рисование, лепка, игры с мелкими конструкторами и т.д.) могут проводиться воспитателями детского сада или родителями.

Участковый педиатр или врач дошкольного учреждения контролирует выполнение назначенных мероприятий.

Повторный медицинский осмотр всех детей осуществляется перед поступлением их в школу (в апреле, мае - теми же специалистами). Перечень заболеваний, служащих основанием рекомендовать отсрочку поступления в школу на I год, дается в Приложении 2. Временная отсрочка от приема в школу рекомендуется и детям с отставанием биологического развития:

I) рост ниже М - I по местным стандартам физического развития,
2) прибавка в росте за последний год менее 4 см,
3) полное отсутствие постоянных зубов.

Одновременно врачом детского дошкольного учреждения или детской поликлиники проводится повторное психофизиологическое обследование детей, признанных не готовыми к школе при первом обследовании. После проведения повторного обследования выносится окончательное решение о готовности ребенка к школе. Не готовыми к обучению считаются дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, указанные в перечне медицинских рекомендаций к отсрочке поступления в школу детей 6-летнего возраста, отстающие в биологическом развитии, а также выполняющие тест Керна-Йирасека с оценкой 9 и более баллов и имеющие дефекты звукопроизношения.

Заключение о готовности к школе производится на основании результатов первого и второго обследования, занесенных в медицинскую карту развития ребенка.

К началу учебного года медицинский персонал информирует учителей о готовности ребенка к обучению.

Детям, не готовым к школьному обучению по состоянию здоровья или психофизиологическим показателям, желательно предоставить временную отсрочку поступления в школу.

В случае приема таких детей в школу следует обратить особое внимание на проведение с ними предусмотренных программой занятий по развитию школьно-необходимых функций (речи и моторики), обеспечить, в случае необходимости, специальные занятия с логопедом,

В порядке исключения, может быть проведено дополнительное медицинское или психофизиологическое исследование детей непосредственно перед началом учебного года.

2. Гигиеническая организация внешней среды

Помещения, предназначенные для детей 6-летнего возраста, следует выделять в обособленные учебные секции не более, чем на 2-3 класса, размещенные в отдельном отсеке или блоке на первом и не выше второго этажа для удобной связи со школьным участком. Желательно иметь отдельный вход.

Для правильной организации режима продленного дня рекомендуется следующий набор помещений:

- классную комнату из расчета 2,4 м^2 на I человека;
- спальную комнату из расчета 2,0 м^2 на I человека;
- игровую комнату из расчета 2,0 м^2 -"-
- рекреацию из расчета I,0 м^2 -"-
- гардероб для верхней одежды;
- столовую (отдельное помещение или специальные столы, выделенные в общем обеденном зале).

Целесообразно смежное размещение классной и игровой комнат, что обеспечивает использование игровой для проведения физкультминуток и для отдыха детей, свободных от занятий.

В случае невозможности обеспечить полный набор помещений рекомендуется комбинированное их использование. Наиболее целесообразно сочетать спальное помещение с игровой или игровое помещение с рекреацией (при этом общая площадь комбинированного помещения составляет не менее 75 кв.м).

Все помещения должны иметь удобную связь между собой и с общешкольными помещениями, которые используются учащимися шестилетнего возраста (физкультурный и обеденный залы, кабинет врача и т.п.).

Помещения, предназначенные для детей 6-летнего возраста, должны иметь обязательно естественное освещение (при КЕО не менее I,5%).

Освещение вторым светом допускается только в туалетных помещениях.

Глубина помещений при одностороннем освещении не должна быть

более 6 с. На подоконники не следует ставить высокие широколистные цветы, снижающие уровень естественного освещения.

В классных, игровых и спальных предусматриваются солнцезащитные устройства (жалюзи, козырьки, шторы и пр.). Источники искусственного освещения должны обеспечивать достаточное и равномерное освещение всех помещений. Освещенность игровой комнаты должна составлять не менее 200 лк., в спальнях - 75 лк на уровне 0,5 м от пола. В классах уровень освещенности на столах при люминесцентном освещении должен составлять не менее 300 лк, при лампах накаливания - 150 лк. Светильники располагаются линиями вдоль рядов столов для занятий. Искусственное освещение следует включать в соответствии со световым календарем, содержащимся в "Санитарных правилах по устройству и содержанию детских дошкольных учреждений" - М., 1985 г.

Для увеличения полезной площади помещений целесообразно максимально использовать встроенную мебель (шкафы для учебных пособий, игрушек, одежды, кровати и т.д.).

Классная комната оборудуется учебной мебелью в соответствии с ГОСТами "Мебель детская дошкольная - функциональные размеры" (ГОСТ 19301I-73 и ГОСТ 19301I2-73), а также допускается использование мебели школьной в соответствии с ГОСТами 11015-71, 11016-71, 5994-72.

Размеры столов и стульев для детей шестилетнего возраста в школе

Мебель	Группы мебели	Группа роста в см	Высота над полом (в см)		Распределение на классы в %
			края крышки со стор. сидящего	переднего края сиденья	
Дошкольная	"Г"	110-115	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	90
	"Б"	130-145	60,0	36,0	10

Между рядами столов и стенами классного помещения необходимо строго соблюдать разрывы: от наружной стены до первого ряда столов (парт) - 0,6 - 0,7 м, от внутренней стены до третьего ряда

столов (парт) – 0,5 – 0,6 м. В классах прямоугольной конфигурации при расстановке одноместных столов по два в три ряда оптимальное расстояние от первых столов до классной доски – 3 м. В классах квадратной и поперечной конфигурации при расстановке одноместных столов по два в четыре ряда – 4 м.(Минимально допустимыми размерами являются соответственно 2,5 и 3,5 м). Расстояние между рядами одноместных столов – не менее 0,5 м, двухместных – не менее 0,6 м.

Настенные доски (тип ДО ГОСТ-20064-74) располагаются таким образом, чтобы нижний край находился над полом не выше 75 см,(желательно использование досок подъемных, перемещающихся по вертикали). В классном помещении предусматриваются шкафы в количестве 8 секций для учебных пособий и игрушек.

Игровые оборудуются двухместными столами, стульями, шкафами для хранения игрушек, книг, настольных игр. Мебель их должна соответствовать росту детей. Мебель желательно расставлять по периметру комнаты, освобождая тем самым максимальную часть площади для подвижных игр. Кроме того, в игровой следует организовать спортивный уголок (оптимально – "домашний стадион") со шведской стенкой и канатами. Не следует приобретать игрушки индивидуального пользования (флейты, губные гармошки, свистульки и т.д.), мягкие игрушки, плохо поддающиеся очистке и дезинфекции.

При расстановке стационарных детских кроватей (ГОСТ-19-301-3-73) в спальных комнатах следует соблюдать разрывы: между длинными сторонами кроватей – 50 см, изголовьями кроватей – 20 см. Расстояние между кроватью и наружной стеной должно быть не менее 60 см, в климатических подрайонах IA, IБ, IГ – не менее 100 см. При размещении спальни и игровой в одном помещении его следует оборудовать встроенными кроватками или, в исключительных случаях, раскладными кроватями с жестким основанием. В спальне размещаются 5 секционных вешалок для полотенец (по 5 мест в каждой секции) и шкафчики для хранения домашнего платья). Рекомендуется смена постельного белья каждые 10 дней с организацией централизованной стирки.

В общешкольной столовой для детей шестилетнего возраста должны выделяться отдельные стулья и столы, соответствующие по своим размерам росту детей.

В гардеробе должны быть индивидуальные шкафчики для хранения верхней одежды и обуви, банкетки и сушилки. При отсутствии изоли-

рованного гардероба допустимо оборудование шкафчиков для хранения верхней одежды и обуви в рекреациях.

Во все помещения подводится горячая и холодная вода. Высота подвеса раковин 0,5–0,6 м от пола. Туалеты с умывальными размещаются вблизи основных помещений, используемых 6-летними детьми, и оборудуются санитарными приборами с учетом роста детей (в количестве 4-х шт.).

Санитарное состояние и содержание помещений для детей 6-летнего возраста должно соответствовать требованиям, изложенным в "Санитарных правилах по устройству и содержанию общеобразовательных школ .

Рекомендуемые уровни температуры воздуха в основных помещениях с учетом климатических зон:

Помещения*	Климатические районы							
	IA	IБ	IГ	IВ	IД	II	III	IУ
Классная комната		20–22°С			I9–2I°С			I8–20°С
Игровая		I9–2I°С			I8–20°С			I7–I9°С
Спальня		I8–20°С			I7–I9°С			I6–I8°С

* При совмещении двух помещений температура воздуха должна соответствовать более высокому диапазону.

Одежда детей в помещениях классной комнаты и игровой должна состоять из следующих слоев: х/б белье и платье (х/б или п/ш) у девочек; х/б белье, х/б рубашка и шорты (х/б или п/ш) у мальчиков. На ногах колготы и легкие туфли.

При несоответствии температуры воздуха в помещении рекомендуемым уровням, одежда детей должна либо дополнительно утепляться (при снижении температуры воздуха), либо облегчаться (при более высокой температуре воздуха).

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

До начала занятий рекомендуется сквозное проветривание.

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

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

Для эффективного проведени : уроков физкультуры, динамических занятий, подвижных игр необходимо иметь оборудованную спортивно-игровую площадку с твердым покрытием (деревянным, резиновым, асфальтовым), приподнятую на 5–7 см над уровнем грунта с уклоном от центра к краям по 0,5 см на каждый метр.

На спортивно-игровой площадке устанавливается следующее оборудование:

А. Стационарное:

1. Гимнастическая стенка с набором досок и лесенок (4–6 секций) высота 2,5–3,0 м.

2. Бревна гимнастические высотой 50 и 35 см, длиной 3,5 м по 2 шт.

3. Мишени, представляющие собой 4 концентрических круга диаметром 20, 40, 60 и 80 см, центр мишени располагают на высоте 110–120 см от уровня площадки.

4. Баскетбольные щиты размерами 80 х 120 см и баскетбольные кольца. Щит устанавливается таким образом, чтобы кольцо находилось на уровне 2 м от поверхности площадки.

5. Рукоход длиной 3 м, высотой 1 м 60 см, расстояние между перекладинами 15 см.

6. Стол для настольного тенниса размером 76 х 152, 5 х 274 см.

7. У кра: площадки устраивается яма для прыжков глубиной 40–50 см, длиной 3 м, шириной 2–3 м и устанавливается 2–4 деревянные скамейки шириной 15 см и высотой 30 см.

Б. Выносное оборудование.

I. Канат диаметром 4 см.

2. Сетки волейбольные – 2 шт

3. Шест для лазания.

4. Стойки для прыжков (I набор).

Наряду с этим на площадке должны быть установлены качели, горка-тоббоган, сооружение "Юнга" и другое игровое оборудование.

Для проведения динамических занятий в любую погоду на школьном участке должен быть установлен тент, навес.

3. Гигиеническая организация учебно-воспитательного процесса

Организация учебной и игровой деятельности, а также отдыха детей 6-ти лет должна основываться на учете морфо-функциональных и психофизиологических особенностей и полностью соответствовать возрастным функциональным возможностям.

Обучение 6-летних детей должно организовываться только в I-ю смену. Наилучшее время начала занятий в школе – 9 часов. Нецелесообразно отодвигать начало занятий на более позднее время. Учебный день необходимо начинать с утренней гимнастики, которая проводится в предварительно тщательно проветренном классном помещении, игровой комнате, рекреации или на воздухе. Методика проведения гимнастики до уроков представлена в приложении 3.

Типовым учебным планом для детей 6-ти летнего возраста определена предельная учебная нагрузка в 20 недельных часов.

При шестидневной учебной неделе рекомендуется в понедельник, четверг, пятницу и субботу проводить 3 урока, а в дни с наивысшей работоспособностью – вторник и среду – 4 урока.

Важное значение для обеспечения высокой работоспособности детей имеет продолжительность занятий. Длительность урока 35 минут

В связи с тем, что длительность активного внимания у 6-летних детей не превышает 20 минут, из общей продолжительности 35-минутного занятия часть времени следует использовать на подготовку к выполнению заданий, проведение физкультпауз.

На протяжении 35-минутного урока рекомендуется проводить две физкультминутки по 2 минуты каждая через 10 минут от начала урока и на 20-й минуте урока (методика проведения физкультминуток см. Приложение 4).

Письменные виды работ на уроках математики, русского или родного языка следует проводить в первой половине урока.

Приказом Министерства просвещения РСФСР № 208-М от 20.12.85 г. утвержден учебный план, предусматривающий для детей 6-ти лет следующее распределение учебных занятий в течение недели:

1. Русский язык - 9 часов
2. Математика - 4 часа
3. Ознакомление с окружающем миром - 1 час
4. Изобразительное искусство - 1 час
5. Музыка и пение - 1 час
6. Физическая культура - 2 часа
7. Трудовое обучение - 2 часа

И Т О Г О - 20 часов

В национальных школах следует уделить особое внимание комплектованию многонациональных классов детьми, не владеющими разговорным русским языком, поскольку его изучение является основным элементом программы обучения в многонациональных классах.

При внесении в программы союзных республик изменений с учетом национальных местных условий следует исходить из оптимального соотношения групп учебных предметов, требующих большого умственного напряжения (математика, русский, родной язык) и предметов эстетического, физического воспитания как 1:1.

Учитывая, что для детей наиболее утомительно статическое напряжение (сидение за партами), не следует требовать от них соблюдения в течение всего урока неподвижной позы.

При составления расписания уроков в течение учебного дня рекомендуется:

- предметы, требующие большого умственного напряжения - русский язык или родной язык, математику ставить на 1-е и 2-е уроки;
- предметы с преобладанием двигательного, динамического компонента - физкультура, музыкальное занятие, связанное с движением - предусматривать на 3-м уроке;
- на 4-м уроке планируется такие виды работы как изобразительное искусство, труд, ознакомление с окружающим миром и т.д.

На занятиях по труду длительность работ с тканью, с бумагой и картоном, с природным материалом не должна превышать 20 минут. Этот период должен состоять из трех 5-минутных отрезков работы, чередующихся с 3-минутными перерывами.

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе.

Продолжительность перемен между уроками должна быть не менее 20 минут. Наиболее эффективный отдых между уроками обеспечивается при условии проведения его на воздухе (см. Приложение 5).

После 2-го, а иногда 3-го урока ежедневно следует организовывать динамическое занятие длительностью 40 минут, представляющее собою подвижные игры и спортивные развлечения на воздухе под руководством учителя.

Динамическое занятие целесообразно проводить на воздухе в любое время года. Лучше надевать для этого спортивную форму.

В дни, когда учебным расписанием предусмотрен урок физической культуры, проведение последующего динамического занятия должно строиться следующим образом: в первые 25-30 минут двигательная деятельность осуществляется детьми самостоятельно в виде подвижных игр, спортивных упражнений (в зависимости от сезона года), затем в течение 10-15 минут организуется игра средней подвижности. Физкультурные занятия, предшествующие динамическому занятию, помогают организации детей в самостоятельных играх.

Методика и организация занятия должны находиться в прямой зависимости от времени года и погодных условий.

Методика проведения динамического занятия представлена в Приложении 6.

При составлении расписания уроков в течение недели рекомендуется:

- в понедельник, учитывая постепенность вхождения в умственную работу, начинать учебный день с занятий физкультурой;

- в середине недели (желательно в четверг) предусмотреть "Облегченный" день. В этот день организуются экскурсии, подвижные игры и спортивные развлечения на воздухе, посещение кинотеатра и т.д. или же проводится 1 урок по предмету, требующему умственного напряжения и 2 более легких урока по таким дисциплинам как ознакомление с окружающим миром, труд, физкультура и т.п.

Домашние задания для 6-летних детей в течение всего учебного года не задаются в соответствии с Приказом Минпроса СССР № 13 от 25.01.85 г.

Во второй половине дня не разрешается проводить занятия по учебным предметам.

Примерные варианты расписания занятий на неделю

дни недели занятия	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
А.						
I	физическая культура	русский или родной язык	русский или родной язык	русский или родной язык	математика	русский или родной язык
2	Русский или родной язык	математика	математика	ознакомление с окружающим миром	русский или родной язык	математика
3.	Изобразительное искусство	музыка и пение	русский или родной язык	физкультура	труд	музыка и пение
4		труд	ИЗО			
Б.						
I	физическая культура	русский или родной язык	русский или родной язык	день экскурсий	математика	русский или родной язык
2.	русский или родной язык	математика	математика	подвижные игры	русский или родной язык	математика
3	Ознакомление с окружающим миром	русский или родной язык	русский или родной язык	посещение театров	физическая культура	труд
4	Изобразительное искусство	музыка и пение	ИЗО		труд	музыка и пение

В целях рациональной организации режима дня детей в целом целесообразно пребывание 6-летних детей в школе на продленном дне. При организации продленного дня при нахождении детей в школе до 17-18 часов обязателен ежедневный 2-часовой дневной сон, 2,5-3-часовое пребывание в движении на воздухе и 3-разовое горя-

чее питание; прогулка и подвижные игры на воздухе проводятся в течение дня 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 контроль.

При температуре наружного воздуха:

от +6°С до -2°С	от -3°С до -8°С	от -9°С до - I4°С
4-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, куртка или демисезонное пальто (зимнее пальто без трикотажной кофты, если температура ниже 0°С), сапожки.	4-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги.	5-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, свитер, колготы, рейтуры - 2 пары, зимнее пальто, утепленные сапоги с носками.

При организации питания 6-летних школьников следует руководствоваться методическими рекомендациями "Организация рационального питания учащихся подготовительных классов общеобразовательных школ", утвержденными Минздравом СССР от 07.I2.82 г. и согласованными с Минпросом СССР.

В соответствии с физиологической потребностью в основных пищевых веществах и энергии для детей данного возраста разработаны примерные наборы продуктов и примерное двухнедельное меню завтраков и обедов. На основании их могут быть составлены варианты применительно к конкретным условиям с учетом местных, климатических, национальных особенностей питания.

Приемы горячей пищи должны быть равномерно распределены в течение дня: завтрак дома в 7-7.30 часов, завтрак на I-2 перемене в школе, обед в I3-I3.30 часов и полдник в I6 часов 20 мин. Калорийность горячего завтрака в школе должна составлять примерно 25%, обеда - 35-40% и полдник - I0% суточной потребности в калориях (2400 калл.). На полдник дети могут получать фрукты (яблоки, апельсины), печенье, булочку с чаем, кефиром или молоком.

Длительное пребывание 6-летних детей в школе на продленном дне без организации дневного сна не рекомендуется.

Примерный распорядок пребывания в школе детей 6-ти лет, посещающих группу продленного дня:

8.00 - 8.30 - сбор детей, утренняя гимнастика
8.40 - 9.I5 - первый урок
9.25 - I0.00 - второй урок, горячий завтрак
I0.30 - II.05 - третий урок
II.05 - I2.30 - динамические занятия (организованные подвижные игры, прогулка)
I2.30 - I3.05 - четвертый урок*
I3.05 - I3.30 - обед
I3.30 - I5.30 - сон
I5.30 - I5.45 - уборка постели, туалет
I5.45 - I6.20 - занятия по интересам**, тихие игры
I6.20 - I6.40 - полдник
I6.40 - I8.00 - прогулка, подвижные игры на воздухе

---

*В те дни, когда по расписанию проводится 3 урока, это время рекомендуется использовать для прогулки

**В национальной школе полезно проводить игры с использованием разговорной русской речи

Если динамическое занятие проводится после 2-го урока, завтрак организуется после I-го урока.

Распределение двигательной активности детей 6 лет при обеспечении рациональной организации режима дня и недели представлено в таблице.

Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания проводится врачом или медсестрой совместно с педагогом. В процессе медико-педагогического контроля проводятся наблюдения за организацией, методикой занятий, объемом физической нагрузки, влиянием ее на организм детей при организованных формах занятий физическими упражнениями и самостоятельной двигательной деятельности детей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобожденные от занятий физической

культурой, могут заниматься индивидуально, а также помогать в судействе, подготовке инвентаря и пр.

о В течение учебного года, кроме каникул, предусмотренных для всех учащихся школы, следует прерывать учебные занятия детей 6-ти лет дополнительными каникулами в течение одной недели в середине 3-й, наиболее продолжительной учебной четверти (третья неделя февраля). В этот переиод работает дежурная группа продленного дня в соответствии с инструктивным письмом Минпроса СССР от 28.02.83 г № 80-М/05/24 "Об упорядочении режима работы детских дошкольных учреждений и групп продленного дня общеобразовательных школ".

Общественно полезный труд учащихся 6-летнего возраста не предусмотрен учебным планом, но он может проводиться в форме самообслуживания, включающего:

- содержание в чистоте и порядке своего рабочего места;
- дежурство по поддержанию чистоты в классе;
- уход за одеждой;
- уход за растениями в классе;
- помощь в сервировке обеденного стола (раскладка столовых приборов, хлеба).

ОРГАНИЗОВАННЫЕ ФОРМЫ И САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ 6-ТИ ЛЕТ В ШКОЛЕ

Формы работы	Продолжительность в течение дня	Продолжительность в течение недели	Место проведения
Организованные формы			
I. Физкультурно-оздоровительная работа			
1. Утренняя гимнастика до занятий	8-10 минут	ежедневно	на воздухе или в помещении
2. Физкульминутка на уроке	1-2 минуты в зависимости от вида и содержания занятия	ежедневно	в классе
3. Физические упражнения и подвижные игры на переменах	не менее 10 минут	ежедневно на каждой перемене	на воздухе или в помещении
4. Динамические занятия*	не менее 30 минут	ежедневно	на воздухе
5. Вторая вечерняя прогулка: подвижные игры и спортивные упражнения	не менее 40 минут	ежедневно	на воздухе
II. Физкультурно-массовая и спортивная работа. Дни здоровья, физкультурные праздники	не более 1,5 часов	ежемесячно	на воздухе, на спортивной площадке, при необходимости в зале
Самостоятельная двигательная активность детей			
1. На переменах	не менее 10 минут	ежедневно на каждой удлиненной перемене	на воздухе или в помещении
2. На динамическом занятии	не менее 10 минут	ежедневно	на воздухе
3. На 2-й вечерней прогулке	не менее 20 минут	ежедневно	на воздухе

*В сумме время на двигательную активность во время динамических занятий не менее 40 мин. Динамическое занятие равноценно спортивному часу, предусмотренному в соответствии с приказом МП СССР и Спорткомитета СССР № 17/81 от 19.01.79 г.

Приложение I

ИНСТРУКЦИЯ

к проведению психофизиологического обследования

Психофизиологическое обследование детей проводится с целью выявления у них отставания в развитии школьно-необходимых функций: моторики, аналитических и синтетических функций коры головного мозга (тест Керна-Ирасека) и речи (качество звукопроизношения).

Определение степени "школьной зрелости" по тесту Керна-Ирасека может проводиться индивидуально или одновременно у группы из I0-I5 детей. Остальные исследования проводятся с каждым ребенком отдельно в специально отведенном помещении.

Тест Керна-Ирасека (ориентировочный тест "школьной зрелости")

Ребенку (или группе детей в I0-I5 человек) дается чистый лист нелинованной бумаги. В правом верхнем углу исследователь указывает имя, фамилию, возраст ребенка, № детского сада и дату исследования Под рабочий лист подкладывается лист плотной бумаги. Карандаш кладется перед ребенком так, чтобы ему было одинаково удобно взять его правой и левой рукой.

Тест состоит из трех заданий: I) рисунок человека; 2) срисовывание короткой фразы из 3-х слов ("Он ел суп"); 3) срисовывание группы точек.

Лицевая сторона листа отводится для выполнения первого задания. К первому заданию дается следующая инструкция: "Здесь (каждому показывается где) нарисуй какого-нибудь мужчину (дядю) так, как умеешь".

Дальнейшее объяснение, помощь или предупреждение по поводу ошибок и недостатков рисунка запрещается. На любой встречный вопрос ребенка нужно отвечать: "Рисуй так, как ты умеешь". Разрешается ребенка подбодрить, если он не может начать работу, следующим образом: "Видишь как ты хорошо начал. Рисуй дальше".

На вопрос, можно ли рисовать "тетю", необходимо объяснить, что все дети рисуют "дядю", поэтому и он (она) должен рисовать "дядю". Если же ребенок начал рисовать женскую фигуры, можно разрешить ему ее дорисовать, а затем попросить, чтобы он рядом нарисовал мужскую фигуру.

После того, как ребенок закончит рисунок, рабочий лист перево-

рывается. Обратная сторона его делится горизонтальной линией примерно пополам (это можно сделать заранее).

Для выполнения второго задания необходимо приготовить 5-I0 карточек (размером примерно 7-8 см на I3-I4 см), на которых пишется рукописная фраза "Он ел суп" (вертикальный размер букв - I см, заглавной - I,5 см) (см. рис. Iа).

Карточка с фразой кладется перед ребенком, чуть выше рабочего листа.

Задание второе формулируется следующим образом: "Посмотри, здесь что-то написано. Ты еще не умеешь писать, поэтому попробуй это нарисовать. Хорошенько посмотри, как это написано и в верхней части листа (показать где) напиши так же". Если кто-нибудь из детей не расчитает длину строки и третье слово у него не будет помещаться на строке, нужно ребенку подсказать, что его можно написать ниже или выше.

Карточки указанного выше размера следует приготовить и для выполнения 3-го задания. На них изображается группа точек (рис. Iб) (расстояние между точками по вертикали и горизонтали - I см, диаметр точек - 2 мм.

После выполнения ребенком 2-го задания первая карточка у него отбирается и на ее место кладется вторая (с точками), таким образом, чтобы острый угол пятиугольника, образованного точками, был направлен вниз (как на рис. Iб).

К третьему заданию дается следующая инструкция: "Здесь нарисованы точки. Попробуй сам (сама) нарисовать такие же в нижней части листа" (показать где).

Оценка результатов

Каждое задание оценивается баллами от I (наилучшая оценка) до 5 (наихудшая оценка).

Примерные критерии оценки каждого задания по пятибальной системе показаны на рис. 2-4 (I балл - наилучшая оценка, 5-баллов - наихудшая).

Задание I (рисунок человека) (рис. 2).

I балл - у нарисованной фигуры должны быть голова, туловище, конечности. Голову с туловищем соединяет шея (она должна быть не больше, чем туловище). На голове должны быть волосы (возможна шапка или шляпа), уши; на лице глаза, нос, рот. Верхние конечности заканчиваются рукой с 5-ю пальцами. Признаки мужской одежды.

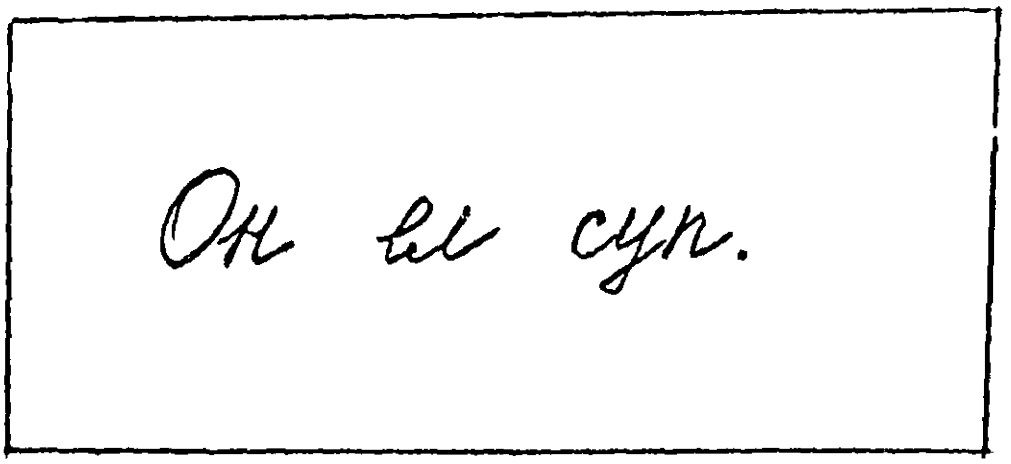


рис.Iа

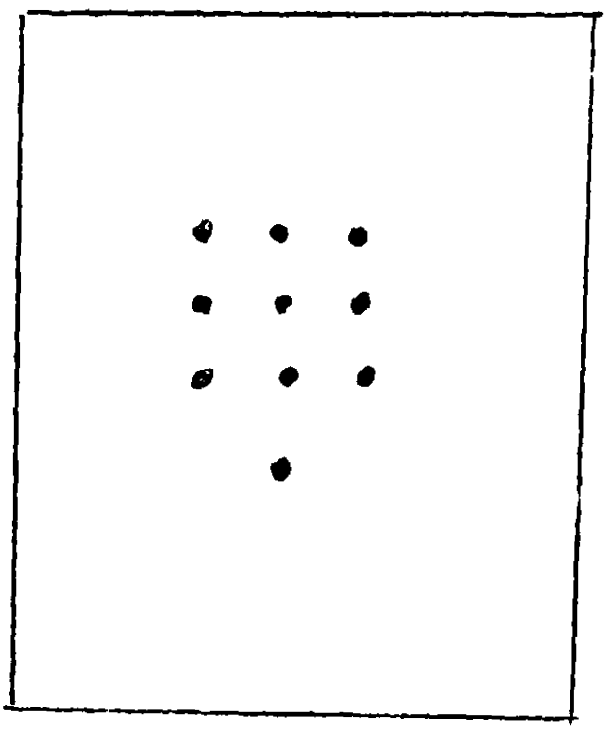


рис.Iб



1. 2. 3. 3. 4. 5.

рис. 2

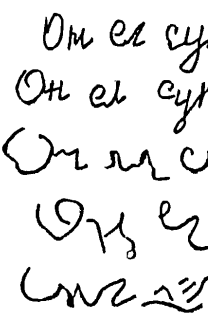


рис.3

2 балла – выполнение всех требований, как при оценке в I балл. Возможны три отсутствующие части: шея, волосы, один палец руки, но не должна отсутствовать какая-нибудь часть лица.

3 балла – у фигуры на рисунке должны быть голова, туловище, конечности. Руки, ноги должны быть нарисованы двумя линиями. Отсутствует шея, уши, волосы, одежда, пальцы на руках.

4 балла – примитивный рисунок головы с конечностями. Конечности (достаточно лишь одной пары) изображены одной линией.

5 баллов – отсутствует ясное изображение туловища и конечностей. Каракули.

Задание 2 – срисовывание написанного текста (рис. 3).

I балл – срисованную ребенком фразу можно прочитать. Буквы не более, чем в 2 раза больше образца. Буквы образуют три слова. Строка отклонена от прямой линии не более, чем на 30^0.

2 балла – предложение можно причитать. Буквы по величине близки к образцу, их стройность – необязательна.

3 балла – буквы должны быть разделены не менее, чем на 2 группы. Можно прочитать хотя бы 4 буквы.

4 балла – с образцом схожи хотя бы 2 буквы. Вся группа имеет еще видимость письма.

5 баллов – каракули.

Задание 3 – срисовывание группы точек (рис. 4).

I балл – точное воспроизведение образца. Нарисованы точки, а не кружки. Соблюдена симметрия фигуры по горизонтали и вертикали. Может быть любое уменьшение фигуры, увеличение же возможно не больше, чем в половину.

2 балла – возможно незначительное нарушение симметрии: I точка может выходить за рамки столбца или строчки. Допустимо изображение кружков вместо точек.

3 балла – группа точек грубо похожа на образец. Возможно нарушение симметрии всей фигуры. Сохраняется подобие пятиугольника, повернутого вверх или вниз вершиной. Возможно меньшее или большее количество точек (не менее 7, но не более 20).

4 балла – точки расположены кучно, их группа может напоминать любую геометрическую фигуру. Величина и количество точек не существенно. Другие изображения, например, линии – не допустимы.

5 баллов – каракули.

Сумма выполнения отдельных заданий представляет общий результат исследования.

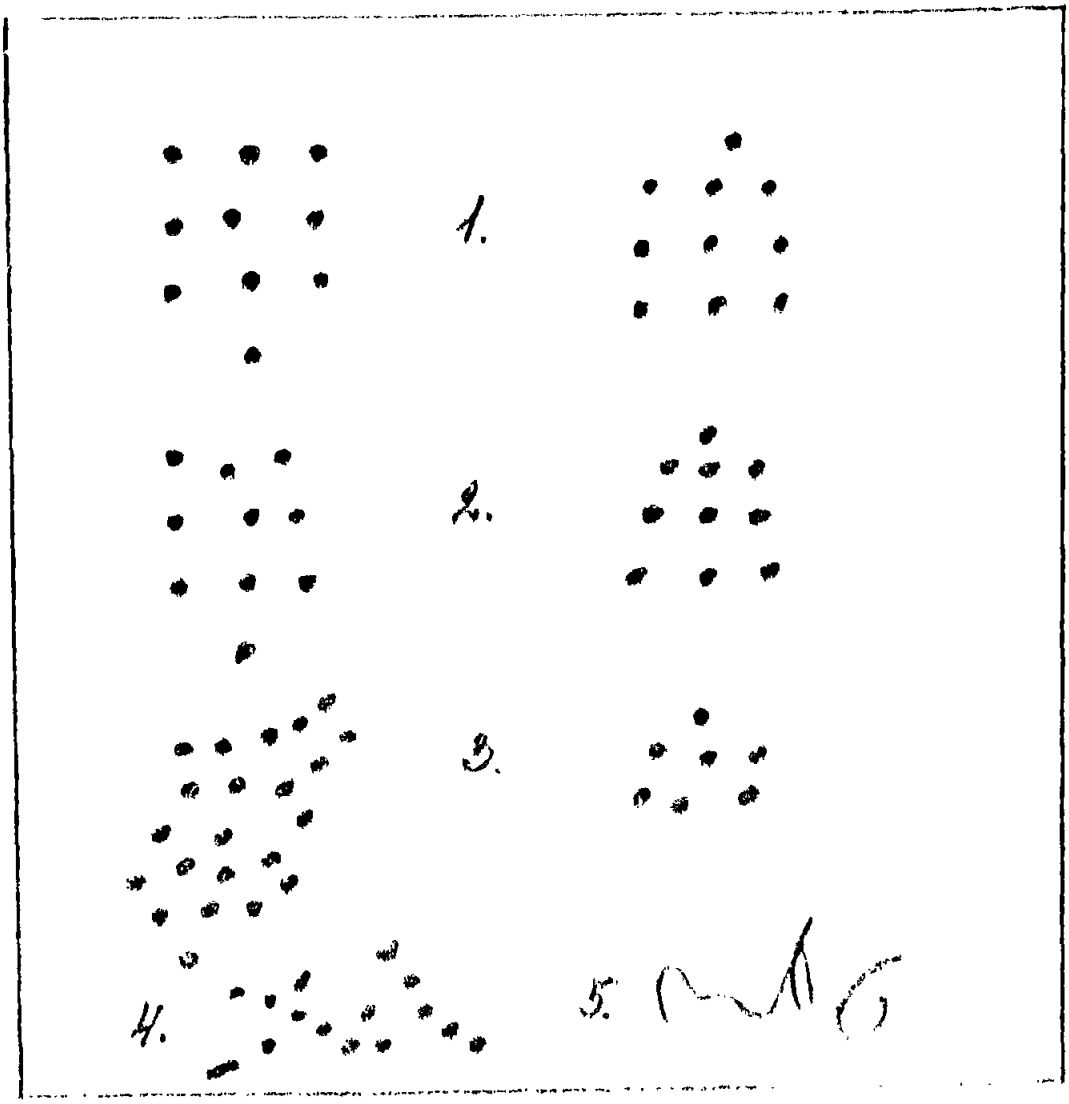


рис.4

Исследование качества звукопроизношения (наличия или отсутствия дефектов звукопроизношения).

Для определения качества звукопроизношения (чистоты речи) ребенку предлагается по картинкам перечислить последовательно вслух предметы, в названии которых встречаются звуки, относящиеся к группам:

1) сонорных - Р - твердый и мягкий, Л - твердый и мягкий;

2) свистящих - С - твердое и мягкое, З - твердое и мягкое;

3) шипящих - Ж, Ш, Ч, Щ.

Картинки или рисунки подбираются таким образом, чтобы каждый из перечисленных звуков встречался в начале, середине и конце слова, например:

рак - ведро - топор, река - гриб - фонарь;

лопата - белка,- стул, лейка - олень - соль;

самолет - бусы - колос, сито - гуси - лось;

заяц - коза - воз, зима - газета - витязь;

цапля - яйцо - огурец;

жук - лыжи - нож, шишка - кошка - мышь;

чайка - бабочка - ключ, щетка - ящерица, плащ.

Этот примерный набор слов. Можно любое из них заменить на другое, в котором встречается нужная буква, однако принцип подбора слов должен быть сохранен. Для удобства картинки или рисунки можно наклеить в тетрадь или детский альбом для рисования.

При проведении исследований фиксируются все дефекты в произношении звуков, имеющие у данного ребенка.

Наличие дефектов в произношении хотя бы одного из исследуемых звуков указывает на невыполнение задания (обозначается знаком -).

На основании результатов психофизиологического исследования ребенок считается неготовым к школьному обучению, если он получает в сумме 9 и более баллов за выполнение теста Керна-Йирасека и имеет дефект звукопроизношения.

Для коррекции обнаруженных отклонений в развитии школьно-необходимых функций рекомендуется:

1) упражнение для развития мелких мышц кисти: лепка, вышивание, рисование, игровые занятия с конструктором, состоящим из мелких деталей и т.п., осуществляется воспитателем детского сада или родителями;,

2) занятия по устранению дефектов звукопроизношения - проводятся врачом логопедом.

МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ
к отсрочке поступления в школу детей 6-ти летнего возраста

I. Следующие заболевания, перенесенные на протяжении последнего года:

I) инфекционный гепатит,
2) пиелонефрит, диффузный гломерулонефрит,
3) миокардит неревматический
4) менингит эпидемический, менингоэнцефалит
5) туберкулез
6) ревматизм в активной фазе
7) болезни крови
8) острые респираторные вирусные заболевания 4 и более раз

II. Следующие хронические заболевания в стадии суб- и декомпенсации:

I) вегетососудистая дистония по гипотоническому (АД 60 мм рт.ст.) или гипертоническому (АД 115 мм рт.ст.) типу
2) порок сердца ревматический или врожденный
3) хронический бронхит, бронхиальная астма, хроническая пневмония (при обострении или отсутствии стойкой ремиссии в течении года)
4) язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки, хронический гастрит, хронический гастродуоденит (в стадии обострения, с частыми рецидивами и неполной ремиссией)
5) анемия (при содержании гемоглобина в крови 10,7-8,0г%)
6) гипотрофия небных миндалин III степени
7) аденоидные вегетации III степени, хронический аденоидит)
8) тонзелит хронический (токсико-аллергическая форма)
9) эндокринопатия (зоб, сахарный диабет и пр.)
10) неврозы (неврастения, истерия, логоневроз и пр.)
11) задержка психического развития
12) детский церебральный паралич
13) травма черепа, перенесенная в текущем году
14) эпилепсия, эпилептиформный синдром
15) энурез
16) экзема, нейродермит (при распространении кожных изменениях)
17) миопия с наклонностью к прогрессированию (более - 2,0 Д).

При других заболеваниях вопрос о поступлении в школу решается комиссией в составе заведующего педиатрическим отделением с привлечением соответствующих специалистов.

Приложение 3.

Гимнастика до учебных 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.

I-е упражнение - типа потягивания; с поднимание рук вверх из разных исходных положений, без поднимания и с поднимание 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 рассчитана на 8-10 минут.

Рекомендуемые примерные комплексы упражнений:

Комплекс I

I-е упражнение "Потягушки".

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

I-2 - отвести локти назад, туловище выпрямить, 3-4 - вернуться в исходное положение.

2-е упражнение - "Винтики".

И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной. I - повернуть туловище налево. 2 - то же направо, не останавливаясь, в и.п.

3-е упражнение - "Кукла".

И.п. - основная стойка, I-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. I-2 - наклоны влево, 3-4 - то же вправо, не останавливаясь в и.п.

5-е упражнение - "Большие птицы летят".

И.п. - основная стойка. I - 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

I-е упражнение.

И.п. - основная стойка. I - Подняться на носки, руки вверх, прогнуться. 2 - вернуться в и.п.

2-е упражнение. И.п. - ноги шире плеч, руки в стороны. I - 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. I - сделать наклон назад, прогнувшись, руки в стороны. 2 - вернуться в и.п.

4-е упражнение.

И.п. - руки на поясе. I - наклониться вправо, левую руку поднять вверх. 2 - вернуться в и.п. То же в другую сторону.

5-е упражнение.

И.п. - руки на поясе. I-4 - прыжки на правой ноге, 5-8 - прыжки на левой ноге. С переходом на ходьбу.

6-е упражнение.

И.п. - основная стойка. I - Отставить правую ногу в сторону, руки в стороны. 2 - вернуться в и.п. То же другой ногой.

Приложение 4.

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 1-2 минуты вмещает 3-4 упражнения, каждое из которых повторяется 4-6 раз.

Приложение 5

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 самостоятельно 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 переменах:

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 динамических занятий.

В теплое время года могут быть использованы приведенные ниже 3 варианта занятии. В холодное - только I и III варианты.

В холодное время года сообщение учителя о содержании занятия и других организационных моментах должно быть сделано в помещении после того, как дети переоденутся в спортивную форму.

В холодную погоду в начале занятия следует предлагать бег (в медленном темпе длительностью 2-3 мин.), который усиливает кровообращение и согревает детей, однако при этом нагрузка и темп движений должны быть умеренными, чтобы не вызвать сразу перегревания и потения детей. Слишком интенсивная нагрузка в начале занятия или даже в середине его с последующим ее снижением, может вызвать, особенно в ветренную погоду, охлаждение, т.к.влажное тело быстрее и в большей степени отдает тепло, чем сухое.

Поэтому в зимние месяцы нагрузка на занятии должна быть равномерной, с некоторым увеличением в конце основной части (при проведении подвижной игры). В связи с этим подвижные игры зимой должны строиться на доступных и знакомых детям движениях: бег, ходьба, прыжки,перемещения - они вовлекают в действие все мышечные группы и тем самым согревают весь организм. Содержание игр должно быть таким,чтобы все дети действовали активно; менее пригодны игры, в которых подвижность ребенка зависит от его активности или правила предусматривают выход пойманного из игры на продолжительное время.

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. I. Эстафета с бегом и переносом мяча (булав, флажков и др.). Игра повторяется 3-4 раза. Эстафета с прыжками на двух ногах (выпрыгивание и выпрыгивание из обручей, положенных на землю). Игра повторяется 3-4 раза. Эстафета с бросками мячей в цель (обруч, мяч и др.). Повторяется 4-5 раз. 2. Самостоятельные

игры с использованием мячей, кеглей, скакалок и др.

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

Вариант П.

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

Вторая часть. I. Игра "Все к своим флажкам". Играющие образуют три круга. В центре круга должен стоять ребенок с цветным флажком (мячом, 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 в 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 спортивные 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 эти слова, стоит спокойно, но играющий,стоящий справа от него, поднимает правую руку, а стоящий слева - левую. Если кто-нибудь 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 останутся 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 I мин.

Вторая часть. I. 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 2-х 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.

В зависимости от температуры наружного воздуха рекомендуются следующие комплексы одежды.

Температура воздуха (при скорости ветра до 5 м/сек по метеосводке)	одежда
I. +20°С и выше	Трусы, майка, х/б носки, спортивные тапочки
2. +I5+I9°С	Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм, трусы, х/б носки, кеды.
3. +I0+I4°С	Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, х/б носки, кеды
4. +3+I3° С	Спортивный костюм с начесом, майка, трусы, х/б носки, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка (на х/б подкладке).
5. +2-5° С	Спортивный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на х/б подкладке.
6. -6-I0°С	Спортивный костюм с начесом, рубашка фланелевая, майка, трусы, колготы, шерстяная шапка на х/б подкладке.

7. - II-I8° С	Спортивный костюм с начесом, рубашка фланелевая, с рукавами, футболка с рукавами, майка, трусы, колготы, рейтузы, шерстяные носки, кеды, шапка шерстяная на х/б подкладке, варежки.

x При скорости ветра более 5 м/сек сверху комплекта одежды одевается ветрозащитная куртка (ветровка).

После перенесенных заболеваний дети могут быть во время динамических занятий в более утепленной одежде (куртка, сапоги...)

Ослабленным детям нужно давать меньшую нагрузку, сократить их участие в подвижной игре, время бега сократить и заменить его ходьбой. Но эти дети не должны стоять во время отдыха (особенно в холодную погоду) и после коротких переключений на более спокойную деятельность их надо снова включить в общий ход занятий.

gost.e-ecolog.ru