

**I. Общие положения**

 **1**.1 Настоящее Положение  о режиме занятий обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №34» города Кирова  (далее соответственно – Положение,) разработано в соответствии с частью 2 статьи 30 Закона РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. г. № 28, утвердившим санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и введенным в действие с 01.01. 2021г., Уставом МБОУ СОШ №34 г. Кирова.

**1.2.** Структуру школы составляют:

- классы учащихся;

- административно-управленческие службы (директор и его заместители);

- педагогические работники;

- общественные организации: родительские комитеты по классам и общешкольный родительский комитет;

- технические работники по обслуживанию здания, сооружений, территории и кабинетов.

**2.Режим функционирования и занятий**

**2.1**. Учебный год в школе начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной (нерабочий день), то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день. Продолжительность учебного года в 1-х классах - 33 недели, во 2-11-х классах - не менее 34 недель без учета итоговой аттестации.

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

**2.3**. Обучение детей, не достигших 6 лет 6 месяцев к началу учебного года, следует проводить в условиях дошкольного образовательного учреждения или в общеобразовательном учреждении с соблюдением всех гигиенических требований к условиям и организации образовательного процесса для детей дошкольного возраста.

**2.4.** Продолжительность каникул устанавливается в течение учебного года сроком 30 календарных дней, летом - не менее 8 недель. Продолжительность каникул и сроки их проведения определены в календарном учебном графике.

**2.5.** Для обучающихся в первых классах устанавливаются дополнительные недельные каникулы. Школа самостоятельно определяет регламент работы, оформляемый приказом директора школы на начало года.

**2.6.** Школа устанавливает пяти- или шестидневную учебную неделю по согласованию с родителями (законными представителями) обучающихся с учётом действующих санитарно-гигиенических норм и правил.

**2.7.**Занятия в школе проводятся в две смены. Учебные занятия начинаются в 8.00 утра.

**2.8.** Образовательный процесс осуществляется в соответствии с основной образовательной программой начального общего, основного общего и среднего общего образования и календарным учебным графиком школы.

**2.9.** Учебные занятия проводятся в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами, учебным планом, расписанием уроков, элективных курсов, индивидуальных и групповых коррекционных занятий, занятий специалистов психолого-логопедической службы, графиком занятий внеурочной деятельности, утверждёнными приказом директора школы.

**2.10.** Продолжительность урока:

- в 1 классе используется «ступенчатый» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре -  по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока по 35 минут каждый; январь – май – по 4 урока по 40 минут каждый);

- во 2-4 классах – по 40 минут,

- на II и III уровнях обучения – по 40 минут.

Продолжительность перемен – 10 минут, перерывы для обеда -  по 20 минут.

**2.11.** Количество классов в школе определяется в зависимости от числа поданных заявлений, с учетом действующих санитарных норм и контрольных нормативов, указанных в лицензии.

Наполняемость классов должна соответствовать действующим санитарным нормам и контрольным нормативам, указанным в лицензии.

**2.12.** При наличии необходимых средств возможно деление на группы классов с меньшей наполняемостью.

**2.13.** Исходя из запросов, обучающихся и их родителей (законных представителей), а также при наличии условий, удовлетворяющих нормам санитарного надзора, школа может открывать группы продлённого дня.

**2.14.** На бесплатной основе обучающимся школа оказывает следующие дополнительные образовательные услуги:

- групповые и индивидуальные коррекционные занятия;

- спортивные секции;

- кружковая работа.

**2.15**. На платной основе школа оказывает дополнительную образовательную услугу по программе «Занятия по программе «Школа развития».

**2.16** Классные часы проводятся в 5-11 классах один раз в неделю, тематические классные часы один раз в месяц. В субботние и воскресные дни в школе могут проводиться массовые мероприятия с участием педагогических работников, учащихся, их родителей (законных представителей), шефов, социальных партнёров, жителей микрорайона и городского округа по плану работы школы, классных руководителей, воспитателей ГПД, социального педагога, а также Департамента образования администрации г. Кирова.

**2.17** Дисциплина в школе поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся. Применение методов физического и психического насилия по отношению к обучающимся не допускается.

**3.     Охрана здоровья, обучающихся**

**3.1.**Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся.

**3.2.**Учебная нагрузка, режим занятий, обучающихся определяются действующими санитарно-гигиеническими нормами, Уставом образовательного учреждения.

**3.3.**Медицинское обслуживание обучающихся образовательного учреждения обеспечивают орган здравоохранения, который наряду с администрацией, педагогическими работниками образовательного учреждения несёт ответственность за проведением лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режим и качество питания обучающихся. Образовательное учреждение обязано предоставить помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников.

**3.4.** Расписание занятий в образовательном учреждении должно предусматривать перерыв достаточной продолжительности для питания обучающихся, воспитанников ГПД.

**4. Гигиенические требования к режиму образовательного процесса**

Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательного учреждения, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки.

Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяют в соответствии с таблицей 1.

**Таблица 1.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Классы | Максимально допустимая недельная нагрузкав академических часах  | Максимально допустимая недельная нагрузка внеурочной деятельностив академических часах  |
| при 6-дневной неделе,не более | при 5-дневной неделе,не более | Независимо от продолжительности учебной недели, не более |
| 1 | - | 21 | 10 |
| 2-4 | 26 | 23 | 10 |
| 5 | 32 | 29 | 10 |
| 6 | 33 | 30 | 10 |
| 7 | 35 | 32 | 10 |
| 8-9 | 36 | 33 | 10 |
| 10-11 | 37 | 34 | 10 |

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

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

- для обучающихся 2-4 классов – не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-ти дневной учебной неделе;

- для обучающихся 5-7 классов – не более 7 уроков;

- для обучающихся 8-11 классов - не более 8 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

**4.2.** Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (Приложение 1).

**4.3.** При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели:

- для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры;

- для обучающихся II и III ступени образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2 уроке; 2- 4 классов - 2-3 уроках; для обучающихся 5-11-х классов на 2-4 уроках.

           В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2-4 уроках.

**4.4.** Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут, за исключением 1 класса, в котором продолжительность регламентируется пунктом 10.10. СанПиН 2.4.2.2821-10 (пункт 4.6. настоящего Положения), и компенсирующего класса, продолжительность урока в котором не должна превышать 40 минут.

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

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

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

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

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

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

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

                    дополнительные недельные каникулы при традиционном режиме обучении. Школа самостоятельно определяет регламент работы, оформляемый приказом директора на начало года.

**4.6.** Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.

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

Возможна организация перемен на открытом воздухе. С этой целью, при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуется увеличить продолжительность большой перемены до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательно-активных видов деятельности, обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях.

 **4.8.** Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.

 **4.9.** С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (Приложение 2 и 3).

**4.10.** Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1-4 классах не должна превышать 7-10 минут, в 5-11 классах – 10-15 минут.

Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения устанавливается согласно таблице 2.

**Таблица 2**

**Продолжительность непрерывного применения технических средств**

**обучения на уроках**

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

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (Приложение 2), а в конце урока – физические упражнения для профилактики общего утомления (Приложение 3).

**4.11.** Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

**4.12.**  Для удовлетворения биологической потребности в движении не зависимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается.

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

**4.14.** Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

                    физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (Приложение 3);

                    организованных подвижных игр на переменах;

                    спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;

                    внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья,

                    самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах, а также в школе.

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

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье).  Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.  С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам (Приложение 4).

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

**4.16.** Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походов, обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

**4.17.** На занятиях трудом, предусмотренными образовательной программой, следует чередовать различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

**4.18.** Все работы в мастерских и кабинетах домоводства, обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

**4.19**. При организации практики и занятий общественно-полезным трудом обучающихся, предусмотренными образовательной программой, связанными с большой физической нагрузкой (переноска и передвижение тяжестей), необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста.

Не допускается привлекать обучающихся к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда, лиц моложе 18-ти лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш и другим аналогичным работам.

**4.20.** При организации групп продленного дня необходимо руководствоваться рекомендациями, изложенными в Приложении 5.

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

**4.22.** Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах – 1,5 ч, в 4-5 классах – 2 ч, в 6-8 классах – 2,5 ч, в 9-11 классах – до 3,5 ч.

**4.23.** При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2-х дней. При продолжительности экзамена 4 и более часа, необходима организация питания обучающихся.

**4.24**. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2-х классов – более 1,5 кг, 3-4-х классов – более 2 кг; 5-6-х – более 2,5 кг, 7-8-х – более 3,5 кг, 9-11-х – более 4,0 кг.

**Приложение 1**

Таблица 1

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

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

Таблица 2

**Шкала трудности учебных предметов, изучаемых**

**в 5 - 9 классах**

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

Таблица 3

**Шкала трудности учебных предметов, изучаемых**

**в 10 - 11 классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Общеобразовательные предметы** | **Количество  баллов (ранг трудности)** | **Общеобразовательные предметы** | **Количество  баллов (ранг трудности)** |
| Физика               | 12 | Информатика,         Экономика | 6 |
| Геометрия, химия     | 11 | История, МХКОбществознание,      | 5 |
| Алгебра              | 10 | География, Экология | 3 |
| Русский язык         | 9 | ОБЖ, Краеведение | 2 |
| Литература,          иностранный язык     | 8 | Физическая культура | 1 |
| Биология             | 7 |   |   |

**Приложение 2**

**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.

**Приложение 3**

**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 4**

Таблица 1

**Рекомендации**

**по проведению занятий физической культурой, в зависимости**

**от температуры и скорости ветра, на открытом воздухе**

**в зимний период года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Климатическая  зона      | Возраст   обучающихся | Температура воздуха и скорость  ветра, прикоторых допускается проведение  занятий наоткрытом воздухе                   |
| без ветра | при    скорости ветра до 5м/сек   | при   скорости ветра 6 -10 м/сек | при    скорости ветра   более 10 м/сек   |
| Северная часть  Российской      Федерации       (Красноярский   край, Омская    область и др.)  | до 12 лет  | -10 - 11 °C | - 6 - 7 °C | -3 - 4 °C | Занятия непроводятся |
| 12 - 13 лет | -12 °C | -8 °C | -5 °C |
| 14 - 15 лет | -15 °C | -12 °C | -8 °C |
| 16 - 17 лет | -16 °C | -15 °C | -10 °C |
| 12 - 13 лет | -15 °C | -11 °C | -8 °C |
| 14 - 15 лет | -18 °C | -15 °C | -11 °C |
| 16 - 17 лет | -21 °C | -18 °C | -13 °C |
| Средняя полоса  Российской      Федерации        | до 12 лет  | -9 °C | -6 °C | -3 °C | Занятия непроводятся |
| 12 - 13 лет | -12 °C | -8 °C | -5 °C |
| 14 - 15 лет | -15 °C | -12 °C | -8 °C |
| 16 - 17 лет | -16 °C | -15 °C | -10 °C |

**Приложение 5**

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**К ОРГАНИЗАЦИИ И РЕЖИМУ РАБОТЫ ГРУПП ПРОДЛЕННОГО ДНЯ**

**Общие положения**

Комплектовать группы продленного дня рекомендуется из обучающихся одного класса либо параллельных классов. Пребывание обучающихся в группе продленного дня, одновременно с образовательным процессом, может охватывать период времени пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении с 8.00 - 8.30 до 18 - 19.00 часов.

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

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

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

**Режим дня**

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

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

В режиме дня должны обязательно предусматриваться: питание, прогулка, дневной сон для обучающихся 1-х классов и ослабленных обучающихся II - III классов, самоподготовка, общественно-полезный труд, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Отдых на свежем воздухе**

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

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

- перед самоподготовкой, в течение часа.

Прогулки рекомендуется сопровождать спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями. В зимнее время полезно организовать занятия конькобежным спортом, лыжами 2 раза в неделю. В теплое время года рекомендуется организовать занятия легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, теннисом и другими спортивными играми на открытом воздухе. Рекомендуется также использовать плавательный бассейн для занятий плаванием и водным спортом.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе или перенесшие острые заболевания, во время спортивных и подвижных игр выполняют упражнения, не связанные со значительной нагрузкой.

Одежда обучающихся во время занятий на открытом воздухе должна предохранять их от переохлаждения и перегревания и не стеснять движений.

В непогоду подвижные игры можно переносить в хорошо проветриваемые помещения.

Местом для отдыха на свежем воздухе и проведение спортивного часа может быть пришкольный участок или специально оборудованные площадки. Кроме того, для этих целей могут быть использованы прилежащие скверы, парки, лес, стадионы.

**Подготовка домашних заданий**

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

- приготовление уроков проводить в закрепленном учебном помещении, оборудованном мебелью, соответствующей росту обучающихся;

- начинать самоподготовку в 15 - 16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности;

- ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобы затраты времени на выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч, в 4 - 5 классах - 2 ч, в 6 - 8 классах - 2,5 ч, в 9 - 11 классах - до 3,5 ч;

- предоставлять по усмотрению обучающихся очередность выполнения домашних заданий, рекомендуя при этом начинать с предмета средней трудности для данного обучающегося;

- предоставлять обучающимся возможность устраивать произвольные перерывы по завершению определенного этапа работы;

- проводить "физкультурные минутки" длительностью 1 - 2 минуты;

- предоставлять обучающимся, закончившим выполнение домашних заданий раньше всей группы, чтобы предоставить возможность приступить к занятиям по интересам (в игровой, библиотеке, читальне).

**Внеурочная деятельность**

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

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

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

**Питание**

При организации продленного дня в общеобразовательном учреждении должно быть предусмотрено трехразовое питание обучающихся: завтрак - на второй или третьей перемене во время учебных занятии; обед - в период пребывания на продленном дне в 13 - 14 часов, полдник - в 16 - 17 часов.

Приложение 1

к СанПин 2.4.2.2821-10

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ВОСПИТАНИЮ И ФОРМИРОВАНИЮ**

**ПРАВИЛЬНОЙ РАБОЧЕЙ ПОЗЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место для обучающегося мебелью в соответствии с его ростом; приучить его сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

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

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

Учитель объясняет обучающимся, как надо держать голову, плечи, руки и подчеркивает, что нельзя опираться грудью о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол.

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

В учебном кабинете следует поместить таблицу «Правильно сиди при письме», чтобы обучающиеся всегда имели её перед глазами. Вместе с тем, обучающимся необходимо показать таблицы, демонстрирующие дефекты в осанке, возникающие в результате неправильной осанки. Выработка определенного навыка достигается не только объяснением, подкрепленным показом, а и систематическим повторением. Для выработки навыка правильной осанки педагогический работник должен повседневно контролировать правильность позы обучающихся во время занятий. Роль учителя в воспитании у обучающихся правильной посадки особенно велика в течение первых трех-четырех лет обучения в общеобразовательном учреждении, когда у них формируется этот навык, а также и в последующие годы обучения. Учитель, при сотрудничестве с родителями, может дать рекомендации по выбору ранца для учебников и школьных принадлежностей: вес ранца без учебников для 1-4 классов должен быть не более 700 г. При этом ранец должен иметь широкие лямки (4-4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.