# Как избежать перегрузок при обучении ребенка

*Продолжительность урока* должна быть не более 45 мин.:

в 1 классе в сентябре – 3 урока по 35 мин., с октября – 4 урока по 35 мин, и лишь после адаптации детей урок может продолжаться 45 мин.

Максимально допустимая нагрузка.

При шестидневной рабочей недели:

в 1 классе – 22ч; во 2-4 классах – 25ч.

При пятидневной рабочей неделе:

в 1 классе – 20ч; во 2-4 классах – 22ч.

*Домашнее задания* даются с учетом возможностей ребенка:

в 1 классе (со второго полугодия) длительность выполнения заданного объёма заданий – до 1 ч; во 2 классе – до 1,5ч; в 3-4 классах – до 2 ч;

Не даются задания на понедельник.

Динамика урока:

1-4-я мин - усваивается 60% материала;

5-23-я мин- 80%

24-34-я мин- 45-50%

35-45-я мин- 6%

Динамика дня:

1-й урок – врабатывание

2-й урок - оптимум

3-й урок - спад

Коэффициент трудности предметов:

|  |  |
| --- | --- |
| баллы | предмет |
| 11 | математика |
| 10 | иностранный язык |
| 7 | русский язык и литература |
| 6 | естествознание |
| 5 | физическая культура |
| 4 | труд |
| 2 | изобразительная деятельность |
| 1 | музыка |

В классе должны быть обеспечены *санитарно-гигиенические условия*:

- достаточное освещение класса;

- предпочтительные тона окраски стен кабинете - зеленые, желто-зеленые, зеленовато-голубые;

- соблюдение температурного и воздушного режимов (систематическое проветривание кабинета до урока и во время перемены);

- разумное размещение комнатных растений, чтобы они не мешали естественному освещению.

*Психологические взаимоотношения* учителя с учеником:

- спокойное общение;

-обращение к ребенку по имени;

- не провоцировать стрессовые ситуации;

-инструкцию давать один раз, четко её проговаривая, начиная с простой установки, затем переходить к более сложным;

- задавать вопрос, ждать не менее 10 с, давая время подумать;

-хвалить при всех, делать замечание – наедине.

Выбирая форму и методы обучения, следует помнить, что *учащиеся удерживают в памяти*:

|  |  |
| --- | --- |
| % | Что удерживают |
| 10 | Того, что читают |
| 26 | Того, что слышат |
| 30 | Того, что видят |
| 50 | Того, что видят и слышат |
| 70 | Того, что обсуждают с другими |
| 80 | Того, что основано на личном опыте |
| 90 | Того, чему они обучаются сами |

# Комплекс

# гимнастических упражнений

# для формирования правильной осанки

*Упражнение 1.*

Встань у стены, прислонившись затылком, плечами, ягодицами и пятками, подтяни живот. Слегка напряги все мышцы и постой 15 секунд. Затем, сохраняя эту позу, походи по комнате. Снова подойди к стене и проверь, удалось ли тебе сохранить правильное положение тела. Запомни его и постарайся сохранить в течение всего дня.

*Упражнение 2.*

Встань прямо, положи на голову какой-нибудь предмет, например, кубик, учебник, мешочек с песком. Разведи руки в стороны, поднимись на носки и постарайся удержаться в этом положении 20-25 секунд. Попробуй с кубиком на голове ходить по комнате на носках.

*Упражнение 3.*

Ляг на коврик на спину и прими такое же положение, как в упражнении 1. Повернись на живот, затем снова на спину. Повтори 5 раз. Дыхание старайся не задерживать.

*Упражнение 4.*

Возьми гимнастическую палку, ляг на живот, руки с палкой выпрями перед собой. Сгибая руки, положи палку на лопатки и постарайся немного прогнуться. Затем снова ляг, руки выпрями. Повтори это упражнение 5 раз.

*Упражнение 5.*

Встань, поставь ноги врозь. Руками держи палку сзади. Поднимайся на носках и сгибай руки, переведи палку на поясницу и прогнись. Снова вернись в исходное положение. Повтори это упражнение 6 раз. Поднимаясь на носки, делай вдох, опускаясь на всю ступню – полный выдох.

*Упражнение 6.*

Положи на пол коврик и ляг на него на спину. Подними ноги кверху и, поддерживая себя согнутыми руками за поясницу, попытайся сделать

«березку». Сразу упражнение может не получиться. Попроси папу или маму помочь тебе, придерживая за ноги. Обязательно научись делать упражнение самостоятельно.

*Упражнение 7.*

А сейчас попробуй сделать кувырок, который часто выполняют акробаты и гимнасты. Присядь на мягком коврике или на диване, руки вытяни вперед. Теперь, слегка отталкиваясь ногами и наклоняя голову вниз, перевернись на спину и попытайся встать на ноги. Чтобы это получилось, нужно после толчка ногами взяться руками ниже колен и свернуться в клубочек.

*Упражнение 8.*

Теперь попытайся сделать кувырок назад. Присядь, руки вытяни вперед. Оттолкнись руками, перекатываясь на спину, подтяни колени к груди, а голову сильно наклони вперед. Когда голова коснется коврика, поставь руки за голову, отталкиваясь ими, встань на ноги. Это сложное упражнение, поэтому не огорчайся, если оно сразу не получится.

*Упражнение 9.*

Положи у стены мягкий коврик, наклонись и опусти на него голову, упрись руками в пол. Отталкиваясь ногами, постарайся поднять их вверх и полностью выпрямить. Коснувшись пятками стены, старайся удержаться в таком положении. При этом помни, что стоять нужно на голове и руках. Сначала пусть папа или мама помогают тебе, придерживая за ноги после толчка. Когда ты освоишь это упражнение, попробуй удержаться в стойке, слегка оттолкнувшись от стены ногами. Если будешь регулярно заниматься, то научишься стоять на голове и руках без посторонней помощи.

# Комплекс упражнений

# во время отдыха при выполнении домашних заданий.

*Упражнение 1.*

Поставь правую ногу вперед и слегка согни ее. Руки переведи на пояс и прогнись. Прыжками меняй положение ног. Делай это упражнение как можно быстрей в течение 25-30 секунд. Походи по комнате, глубоко подыши и постарайся расслабиться.

*Упражнение 2.*

Сядь на стул, согни ноги. Подними руки вверх, прогнись и сделай глубокий вдох. Опусти руки и выдохни воздух. Сделай 6-8 таких движений.

*Упражнение 3.*

Возьми гимнастическую палку. Отведи ее назад так. Чтобы она упиралась в лопатки. Теперь поднимись на носках и, нажимая руками на палку. Прогнись. Постарайся удержаться в таком положении 5 секунд. Выполни упражнение 4-6 раз.

*Упражнение 4.*

Палку положи. Подними руки вверх. Быстро приседай и выпрямляйся. Приседая, переведи руки вперед. Сделай 6-8 приседаний в быстром темпе. После этого походи по комнате 35-40 секунд.

*Упражнение 5.*

Возьми легкий мяч среднего размера, зажми его между стопами и постарайся медленно пройти с ним по комнате метров пять.

*Упражнение 6.*

Сядь на пол, руками обопрись о пол сзади. Несколько раз постарайся поднять повыше мяч, зажатый между стопами ног, не уронив его.

*Упражнение 7.*

Положи мяч на пол и вращай его левой или правой ступней поочередно. Сделай по 8-10 движений каждой ногой.

*Упражнение 8.*

Положи гимнастическую палку на пол. Пройди по ней, наступая серединой ступни, разведя носки в стороны. Выполни 4-6 раз.

*Упражнение 9.*

Сядь на стул, ноги выпрями. Потяни носки на себя, затем оттяни их так, как это делают гимнасты. Старайся при этом коснуться пальцами пола. Выполни 14-16 таких движений.

*Упражнение 10.*

Походи по комнате – сначала 30 секунд на пятках, затем 30 секунд на носках.

# Комплекс упражнений

# для снятия физического напряжения и усталости на уроках.

Упражнения на релаксацию.

1. «Дирижёр».

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку, а каждый из вас представит себя дирижёром, который руководит большим оркестром (включается музыка).

Представьте себе энергию, которая течёт сквозь тело дирижёра, когда он слышит все инструменты и ведёт их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь ещё и локтями, и всей рукой целиком пусть в то время, как вы дирижируете, музыка течет через все тело. Дирижируйте своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

1. «Путешествие на облаке».

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть облако перенесёт вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своём облаке, и оно везёт вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растёт в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

* ***Телесные упражнения***.

1. «Перекрестное марширование».

Нужно шагать, высоко поднимая колени и попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделайте 6 пар движений. Затем шагайте, касаясь рукой одноимённого колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить нужно касаниями по противоположной ноге.

1. «Мельница».

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

1. «Паровозик».

Правую руку положите под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте положение рук и повторите упражнение.

1. «Робот».

Встаньте лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигайтесь вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигайтесь так, чтобы левая рука переставлялась одновременно с правой ногой и наоборот.

* ***Дыхательные упражнения****.*

1. «Свеча».

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой пять маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

1. «Дышим носом»

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом через правую ноздрю (при этом правую закрываете большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрываете мизинцем правой руки).

Дыхание медленное, глубокое.

1. «Ныряльщик».

Исходное положение - стоя. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, при этом закройте нос пальцами. Присядьте, как бы нырнув в воду. Досчитайте до пяти и вынырните, откройте нос и сделайте выдох.

* ***Упражнения для развития мелкой моторики.***
  1. «Колечко»

Поочередно перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и указательный, средний, безымянный и мизинец. (Упражнения нужно выполнять, начиная с указательного пальца, и в обратном порядке – от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.)

2. «Кулак - ребро-ладонь»

На столе, последовательно сменяя положение рук выполняйте следующее: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе. Сделайте 8-10 повторений.

1. «Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6 – 8 раз.

* ***Глазодвигательные упражнения.***

1. «Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксируйте голову за подбородок. Возьмите в левую руку карандаш или ручку и вытяните её в сторону вверх под углом 45 градусов, так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинайте делать упражнения в течение 7 секунд. Смотрите на карандаш в левой руке, затем меняйте взгляд на «прямо перед собой» (7 сек). (Упражнение выполняется 3 раза. Затем карандаш нужно взять в правую руку и упражнение

повторить).

1. «Горизонтальная восьмерка»

Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисуйте в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинайте с центра и следите глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключите язык, то есть рисуйте восьмерку не только пальцами, но и одновременно языком, хорошо выдвинутым изо рта, продолжая следить глазами за движением пальцев.

1. «Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.