**Организация учебного процесса в первом классе"**

**Обучение детей в первом классе строится следующим образом:**

**• учебные занятия проводятся только в первую смену;**

**• пятидневная учебная неделя;**

**• в середине учебной недели один день - облегченный;**

**• в день не более четырех уроков;**

**• продолжительность уроков - не более 35 минут;**

**• в середине учебного дня динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут;**

**• в первом полугодии "ступенчатый" режим обучения (в сентябре, октябре - 3 урока по 35 минут каждый; со второй четверти - 4 урока по 35 минут каждый);**

**• дневной сон, трехразовое питание и прогулки для детей, посещающих группу продленного дня;**

**• обучение без домашних заданий и проставления оценок;**

**• дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.**

"Предметы и принадлежности, необходимые для обучения в первом классе"

**Первокласснику понадобятся:**

***обложки для книг и тетрадей;***

***тетради в клетку и косую линейку;***

***веер букв и цифр;***

***набор геометрических фигур;***

***счетные палочки;***

***линейка;***

***ручки (синяя, зеленая, красная);***

***простые и цветные карандаши;***

***закладки;***

***цветная и белая бумага;***

***цветной картон;***

***ножницы с тупыми концами;***

***альбом для рисования или папка для черчения формата А 4;***

***кисти;***

***клей;***

***пластилин, дощечка для лепки;***

***мелки (восковые и обычные);***

***сменная обувь;***

***спортивная форма (длинная - для улицы, короткая - для зала), спортивная обувь (кроссовки). Всю одежду первоклассника следует подписать или пометить условным значком.***

**"Организация помощи первокласснику в учебе"**

1. Следите за тем, чтобы ребенок занимался в одно и то же время и придерживался режима дня первоклассника.

2. Не отчаивайтесь, если у него не сразу все получится так, как вам хочется. Вспомните свои переживания в первом классе.

З. Научитесь точно ставить перед ребенком учебную задачу, но не более одной, так как ему трудно удерживать внимание на нескольких объектах, например: «Постарайся плавно соединить слоги в слова», «Попробуй аккуратно написать новую букву» и т. д.

4. Для учебных тренировок очень важен положительный эмоциональный настрой, атмосфера успеха, в которой обязательно будет достигнут качественно новый результат.

5. Никогда и ни с кем не сравнивайте своего ребенка, ведь он - личность. Личностно ориентированный подход к обучению и воспитанию ребенка предполагает изучение его успехов и роста относительно самого себя. Поддержите ребенка в трудной ситуации словами: "Я уверена, что у тебя все получится'.

6. Организуйте действенную помощь первокласснику. Например, покажите ему, как аккуратно вырезать сигнальные карточки для работы в классе, которые помогут учителю своевременно предотвратить появление у вашего ребенка грубых ошибок при усвоении основных понятий по учебным предметам.

7. Приучайте ребенка ежедневно собирать портфель, лучше накануне вечером, но не делайте это за него.

"Организация рабочего места ученика"

1. Купите первокласснику письменный стол, чтобы ребенок мог сам систематизировать и раз­ложить учебные принадлежности, научиться поддерживать порядок на рабочем месте.

2. Лучше, если освещение будет слева. Занавески нужно отодвинуть в сторону, чтобы основ­ной свет проникал через верхнюю треть окна.

3. Можно купить первокласснику парту и стул с регулируемой высотой, а для школьных при­надлежностей - книжные полки.

4. Приобретая мебель, обязательно учитывайте рост ребенка. При росте от 1 м 15 см до 1 м 30 см высота стола должна быть 52 см, а стула - ЗА см. Важно, чтобы ноги ученика стояли на полу, спина прикасалась к спинке стула, а между крышкой парты и грудью ребенка могла пройти его ладонь

### Рекомендации  родителям по подбору ранца для ребёнка

     Осанка человека начинает формироваться с пер­вых лет жизни, но наиболее важный период - с 4 до 1О лет. Негативное влияние оказывает ношение тя­желых сумок, портфелей. Они создают асимметрич­ную нагрузку на позвоночник ребенка. В связи с этим в первую очередь следует уделить внимание ранцам и рюкзакам. Ношение их на спине обеспечивает рав­номерное распределение нагрузки и освобождает руки.

    Хороший ранец, прежде всего, должен быть лег­ким. Независимо от телосложения, шестилетнему ре­бенку по силам носить за спиной груз весом 2-3 кг, не превышающий 10% от его собственной массы. Таким образом, пустой ранец должен весить не более 500-­700 г.

     Педагогам целесообразно обеспечить детям воз­можность оставлять часть учебного материала (пла­стилин, краски, альбом и пр.) в школе. Родителям можно посоветовать приобрести второй комплект учебников и хранить его в кабинете, где занимается ребенок. Как вариант, ребенок может разделить на­грузку с соседом по парте, договорившись носить учебники пополам с ним.

     Родителям стоит обратить внимание на материал, из которого изготовлен рюкзак или ранец: ткань по прочности не уступает коже, а весит такой рюкзак меньше. Ткань должна быть плотной, желательно, пропитанной специальным, не пропускающим воду составом. Из практических соображений лучше тот материал, который не потрескается в зимние морозы и не слишком сильно запачкается. Следует обратить внимание на внутренние и внешние отделочные швы: они не должны быть грубыми, чтобы ребенок не по­ранился. Можно самим нашить декоративную тесьму, чтобы закрыть острый край и избежать порезов. Пус­той ранец должен быть устойчивым и не деформиро­ваться при наполнении. Если днище с наружной сто­роны защищено пластиковыми закругленными уголками, рюкзак можно ставить на любую поверх­ность. Следует также проверить, не линяет ли ткань, из которой изготовлен ранец. Это можно сделать с помощью влажной салфетки: провести ею по мате­риалу и убедиться, что она не окрасилась, иначе в бу­дущем это может стоить не одной испорченной ру­башки или блузки. Спинка рюкзака достаточно плотно прилегает к спине ребенка, поэтому желательно, что­бы она была изготовлена из натуральной ткани.

     Безусловно, необходимым условием является ор­топедическая спинка. Обладая здоровьесберегаю­щими показателями, она также оградит первоклассника от уколов острыми углами учебников, линейки и прочей поклажи. Удобно, когда внутри ранца име­ются отделения для книг и тетрадей, карманы для канцелярских мелочей. Родителям желательно зара­нее обсудить с ребенком назначение каждого из них, тогда он не будет подолгу искать нужный предмет.

      Ширина лямок у рюкзака или ранца должна быть не менее 8 см. Они должны быть укреплены дополни­тельным слоем материала и иметь пряжку, регули­рующую их длину в зависимости от роста ребенка и надетой на нем одежды. Эффективной мерой рас­пределения веса рюкзака является использование ремней для пояса или бедер: 50-70% нагрузки пере­носится с плеч на нижние части тела. Важно следить за тем, чтобы ребенок носил ранец на спине, исполь­зуя обе лямки.

      Ранец не должен быть шире плеч ребенка, а по длине - не ниже копчика. Если его высота даже немного больше длины спины - ребенок будет суту­литься. Периодически нужно проверять, удобны ли ремни, регулировать их длину по росту школьника.

Чтобы обезопасить ребенка на проезжей части, нужно выбирать ранец со светоотражающими знач­ками на передней стороне рюкзака, по бокам и на ремнях. Стоит отнестись к этому внимательно: тыся­чи детей становятся участниками дорожно-транс­портных происшествий. Если таких значков на рюк­заке нет, следует пришить или приклеить их самим: они имеются в продаже, а иногда их бесплатно разда­ют школьникам.

      Родителям следует обращать внимание на то, что­бы ребенок, собирая портфель, не забыл вынуть из него предметы, которые в этот день ему не понадо­бятся. Часто ранец или рюкзак существенно утяжеля­ются за счет игрушек, дисков и прочих приятных де­тям вещиц. В силу детской психологии ребенок часто кладет в портфель то, чем можно удивить однокласс­ников. Яркие канцелярские принадлежности только отвлекают детей во время учебы. Первоклассники довольно быстро утомляются, и тогда их внимание переключается на разнообразные точилки, резинки и другие интересные штучки. По мнению психологов, чем дольше ребенку покупают детские "фенечки" для учебы, тем медленнее он взрослеет. Бывает, что дети неравнодушны к таким вещам и в 6-7-м классе. Ко­нечно, хорошо, когда ребенку нравится то, с чем он идет в школу, и не стоит полностью лишать его прият­ных мелочей в пенале. Однако родителям нужно помнить, что он идет учиться, и обсудить с ним, что допустимо нести в школу, а что нет.