

**Выписка из протокола №2
заседания методического совета
средней школы №2 имени 50-летия Кыргызстана**

от 09.09.2021 г.

*Присутствовали:
члены ШМС,
классные руководители 1-11 кл.*

Повестка дня:

Об утверждении локально-нормативных актов: «Диагностический инструментарий для оценивания психологической безопасности», Памятка для родителей первоклассников «Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий».

По данному вопросу слушали директора школы Ю.А. Васильева. Он ознакомил присутствующих с разработанными локально-нормативными актами:

1. Диагностический инструментарий для оценивания психологической безопасности
2. Памятка для родителей первоклассников «Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий»

Данные документы очень важны в работе классного руководителя: в инструментарии прописаны диагностические методики, которыми должен владеть учитель, в памятке для родителей первоклассников даны хорошие рекомендации для снятия напряжения младших школьников.

Далее слушали учителя начальных классов Аvezмуратову В.Р., которая сказала, что первоклассники действительно устают при выполнении умственных заданий, поэтому на уроке учителя проводят физминутки. Так и родители должны делать перерывы во время выполнения домашнего задания. Таким образом, подобные памятки для родителей необходимы, потому что направлены на здоровьесбережение детей.

Решение:

1. Директору школы Васильеву Ю. А. утвердить локально-нормативные акты.
2. Классным руководителям 1-11 классов применять в работе диагностический инструментарий.
3. Классным руководителям 1-ых классов ознакомить родителей на родительских собраниях с памяткой «Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий».

Председатель ШМС: **Ж.О. Рахманжанова**



Памятка для родителей первоклассников

Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий



- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10 – 15 минут выполнения заданий.
- Общая продолжительность оздоровительных минутки не более 3 минут.
- Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнять упражнения для рук: сжимание и разжимание, потряхивание кистями и т.д.
- Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой – для снятия напряжения. Они могут быть такими:

А. «Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку.

Б. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна.

В. «Ловим бабочку» - воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

- После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивание, приседание, повороты туловища в разные стороны.
- Если ваш ребенок двигательного малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скалка, обруч, гантели и т.д.
- Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

Упражнения при подготовке домашних заданий

Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий:

- Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 6-5 раз.
- Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.
- Исходное положение – сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 5 раз.
- Исходное положение – сидя, посмотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15 – 20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3 – 5 секунд, затем опустить руку.
- Исходное положение – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5 – 6 раз.
- «Рисование картины». Найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.