Пасынок Ю.Ю.,

заместитель директора по УВР,

учитель начальных классов

МБОУ НОШ № 21 г. Южно-Сахалинска

**Тематическое планирование проведения динамических пауз**

**в 1 классе**

Согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях обучение в 1-ом 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 продлённого 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 в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этой целью, при проведении 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.

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности учащихся 1-ых классов предлагаю примерное календарно-тематическое планирование проведения динамических пауз для первоклассников на первое полугодие (сентябрь – декабрь).

***Тематическое планирование***

***Динамическая пауза***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Дата проведения*** | ***Тема занятий*** |
| 1. |  | Общеразвивающие игры. Подвижная игра «Карусель». |
| 2. |  | Игры для подготовки к строю «У ребят порядок строгий». |
| 3. |  | Игра с мячом «Мяч соседу». |
| 4. |  | Комплекс ОРУ на месте «Вырастим большими». |
| 5. |  | Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Алфавит». |
| 6. |  | Игра для формирования правильной осанки «Замри». |
| 7. |  | Подвижна игра «Пустое место». |
| 8. |  | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». |
| 9. |  | Подвижная игра «На прогулку». |
| 10. |  | Бег на месте. Упражнения с мячами. |
| 11. |  | Игра для развития внимания «Правильно – неправильно». |
| 12. |  | Построение парами. Подвижная игра «Карусель». |
| 13. |  | Игры для подготовки к строю «У ребят порядок строгий». |
| 14. |  | Ходьба приставными шагами. Упражнения с мячами. |
| 15. |  | Игра для формирования правильной осанки «Исправить осанку!». |
| 16. |  | Комплекс ОРУ на месте «Вырастим большими». |
| 17. |  | Подвижная игра «Карусель». |
| 18. |  | Комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора». |
| 19. |  | Подвижная игра «На прогулку». |
| 20. |  | Эстафеты с мячом. Игра «Мяч соседу». |
| 21. |  | Танцевальные упражнения «Разминка танцора». |
| 22. |  | Игра для развития внимания «Правильно - неправильно». |
| 23. |  | Игра для формирования правильной осанки «Замри». |
| 24. |  | Подвижная игра «На прогулку». |
| 25. |  | Комплекс ОРУ на месте «Клён». Подвижная игра «Пустое место». |
| 26. |  | Комплекс утренней гимнастика «Проснись!». |
| 27. |  | Техника ловли мяча двумя руками. Упражнения с мячами. |
| 28. |  | Подвижная игра «Алфавит». |
| 29. |  | Игры для подготовки к строю «У ребят порядок строгий». |
| 30. |  | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении «Тик-так». |
| 31. |  | Подвижная игра «Пустое место». |
| 32. |  | Комплекс ОРУ на развитие внимания. Игра «Мяч соседу». |
| 33. |  | Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Карусель». |
| 34. |  | Комплекс ОРУ на месте «Вырастим большими». |
| 35. |  | Игра для формирования правильной осанки «Исправить осанку!». |
| 36. |  | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». |
| 37. |  | Игра для развития внимания «Правильно – неправильно». |
| 38. |  | Комплекс утренней гимнастики «Проснись!». |
| 39. |  | Ходьба по разметкам. Упражнения с мячами. |
| 40. |  | Игры для подготовки к строю «У ребят порядок строгий». |
| 41. |  | Танцевальные упражнения «Разминка танцора». |
| 42. |  | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении «Тик-так». |
| 43. |  | Эстафеты со скакалкой. Подвижная игра «Алфавит». |
| 44. |  | Комплекс ОРУ на месте «Клён». Подвижная игра «На прогулку». |
| 45. |  | Упражнения с мячами. |
| 46. |  | Комплекс утренней гимнастики «Проснись!». |
| 47. |  | Комплекс ОРУ на месте «Вырастим большими». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 48. |  | Подвижная игра «Пустое место». |  |
| 49. |  | Упражнения с мячами. |  |
| 50. |  | Игра для развития внимания «Правильно – неправильно». |  |
| 51. |  | Игра для формирования правильной осанки «Замри». |  |
| 52. |  | Игра с мячом «Мяч соседу». |  |
| 53. |  | Подвижная игра «На прогулку». |  |
| 54. |  | Танцевальные упражнения «Разминка танцора». |  |
| 55. |  | Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Карусель». |  |
| 56. |  | Комплекс ОРУ на месте «Клён». |  |
| 57. |  | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». |  |
| 58. |  | Подвижная игра «Алфавит». |  |
| 59. |  | Комплекс утренней гимнастики «Проснись!». |  |
| 60. |  | Подвижная игра «Пустое место». |  |
| 61. |  | Комплекс ОРУ на месте «Лесорубы». |  |
| 62. |  | Упражнения с мячами. |  |
| 63. |  | Подвижная игра «На прогулку». |  |
| 64. |  | Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка». |  |
| 65. |  | Игра для развития внимания «Правильно – неправильно». |  |
| 66. |  | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении «Тик-так». |  |
| 67. |  | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». |  |
| 68. |  | Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка». |  |
| 69. |  | Комплекс утренней гимнастики «Проснись!». |  |
| 70. |  | Упражнения с мячами. |  |
| 71. |  | Танцевальные упражнения «Разминка танцора». |  |
| 72. |  | Подвижная игра «На прогулку». |  |
| 73. |  | Комплекс ОРУ на месте «Лесорубы». |  |
| 74. |  | Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка». |  |
| 75. |  | Подвижная игра «Пустое место». |  |
| 76. |  | Развитие равновесия. Подвижная игра «Алфавит». |  |
| 77. |  | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». |  |
| 78. |  | Танцевальные упражнения «Разминка танцора». |  |
| 79. |  | Игры для подготовки к строю «У ребят порядок строгий». |  |
| 80. |  | Комплекс утренней гимнастики «Проснись!». |  |
| 81. |  | Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка». |  |
| 82. |  | Подвижная игра «Карусель». |  |