**Памятка родителям первоклассника**

Существует система требований и рекомендаций по организации обучения первоклассников согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":

1. 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-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.

 2. Домашние задания в первом классе не задаются.

3. В целях профилактики нарушений осанки необходимо воспитывать правильную рабочую позу у обучающихся с первых дней в соответствии со следующими рекомендациями: - необходимо обеспечить рабочее место для обучающегося мебелью в соответствии с его ростом; приучить его сохранять: 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. - 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.

Рекомендации по выбору ранца для учебников и школьных принадлежностей: вес ранца без учебников для учащихся 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 и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1х классов - более 1,5 кг. Рекомендуется иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй - для приготовления домашних заданий.