- Здравствуйте, уважаемые родители!

В начале родительского собрания, я предлагаю ответить вам на вопросы теста, лежащего перед вами, который поможет определить тему нашего собрания. В тесте 10 вопросов, предполагающих ответы «Да» или «Нет». Если вы ответили «Да», то напротив вопроса ставите цифру 1, если «Нет», то цифру 0. После того как закончите, выпишите все цифры по порядку в строку «Результат тестирования».

Вопросы теста:

|  |  |
| --- | --- |
| Ребенок младшего школьного возраста должен ложиться спать, когда ему захочется. | **0** |
| Ребенок младшего школьного возраста может находиться у экрана телевизора не более 40-45 мин. в день. | **1** |
| В наказание за провинность ребенка младшего школьного возраста можно лишить прогулки на свежем воздухе. | **0** |
| Для ребенка младшего школьного возраста достаточно трехразового питания. | **0** |
| Занятия на компьютере ребенка младшего школьного возраста должны занимать не более 20 мин. в день. | **1** |
| Продолжительность ночного сна ребенка младшего школьного возраста должна быть не более 8 часов в сутки. | **0** |
| Прогулки на свежем воздухе должны длиться 3-3,5 часа в день | **1** |
| Ребенок младшего школьного возраста должен каждый день, кроме выходных, делать утреннюю гимнастику. | **0** |
| Начинать готовить домашние задания нужно с самых сложных предметов. | **0** |

**Результаты тестирования: 010010100**

Итак, как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить на собрании?(Родители: «О режиме дня»).

Верно. Давайте теперь оценим результаты теста. В итоге у вас должен получиться следующий набор цифр: **010010100**, если ваш результат совпал с этим набором, то можно считать, что вы достаточно хорошо знакомы с возрастными особенностями вашего ребенка и рекомендуемым режимом дня младшего школьника. А если допустили более 2 ошибок, то вам необходимо задуматься о том, как же более рационально организовать день для вашего ребенка. Этой проблемой мы с вами сегодня и займемся.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является  то, что  здоровье школьников уменьшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью.

Давайте попробуем выяснить возможные причины ухудшения состояния здоровья школьников.

**Например:**

**«Школьные»                                             «Домашние»**

      большая нагрузка                                             компьютер

      отсутствие горячего питания                          телевизор

      гиподинамия …                                               отсутствие прогулок …

Специальные изучения на протяжении последних десятилетий показывают существенные нарушения гигиенических требований  к организации режима жизни ребенка в семье. Выяснилось, что утреннюю гимнастику дома делает только 42% детей. У 76% - продолжительность ночного сна сокращена на 1,5 – 2 часа. Почти все дети ежедневно проводят у телевизора от 1 до 2,5 часов, у компьютера гораздо больше. 20% детей вообще не гуляют после школы. Нерационально организованный день ведет к резкому снижению работоспособности, утомлению и переутомлению. Что же такое рационально организованный день:

* точно регламентированная продолжительность подготовки домашних заданий и творческой деятельности ребенка;
* достаточный отдых на свежем воздухе;
* регулярное и полноценное питание;
* достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъема и отхода ко сну;
* правильно организованная двигательная активность.

      Итак, ребенок встал, сделал утреннюю гимнастику (хорошо, если вместе с мамой и папой). Завтрак обязательно должен быть горячим. Занятия в школе приходятся на период наиболее высокой работоспособности, а затем отмечается спад работоспособности. Вот почему вернувшемуся из школы ребенку необходимо пообедать и обязательно отдохнуть. Желательно, чтобы отдых проходил, не лежа у экрана телевизора или сидя за компьютером, а на воздухе, в активных играх, в движении. По гигиеническим нормативам время прогулки для младших школьников 3,0 – 3,5 часа в день. Лучшим отдыхом для ослабленных, часто болеющих детей, детей со слабой нервной системой является 1,5-часовой дневной сон в хорошо проветриваемой комнате. Очень важным моментом режима дня является приготовление  домашних заданий. Лучшее время для приготовления уроков – 15 - 16  часов. Через каждые 25 - 30 минут, перерыв (музыкальные физминутки, они восстанавливают работоспособность). Начинать приготовление уроков надо с менее трудных, затем переходить к более сложным. Необходимо, чтобы в режиме дня для ребенка было время на занятия по интересам, на чтение, просмотр телепередач и не более получаса работы за компьютером. Нельзя сидеть у телевизора более 40-45 мин в день. А детям возбудимым, ослабленным лучше сократить это время. Не следует забывать и о гигиенических требованиях: смотреть сидя на расстоянии от 2 до 5,5 м до экрана; обязателен подсвет сзади, чтобы снизить контрастность экрана. Особенно важен для ребенка достаточный по продолжительности сон. Чем младше ребенок, тем больше он должен спать. Так, первокласснику необходимо спать 11,5 часов с учетом обеденного сна (1,5 часа). Важно, чтобы время, когда ребенок ложится спать, не зависело ни от каких внешних причин, его желания или нежелания, а всегда было одним и тем же. Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать элементарные гигиенические правила: перед сном не играть в шумные игры, не заниматься спортом, не смотреть «страшные» фильмы и т.д. Нет, вовсе это не пустячное дело – соблюдение рационального режима дня.

  А теперь я предлагаю вашему вниманию примерный режим дня школьника, разработанный с учетом гигиенических требований.

|  |  |
| --- | --- |
| Подъем | 7.00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Утренняя гимнастика, утренний туалет, уборка постели | 7.00 – 7.30 |

|  |  |
| --- | --- |
| Завтрак | 7.30 – 8.00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Дорога в школу | 8.00 – 8.20 |

|  |  |
| --- | --- |
| Учебные, дополнительные занятия | 8.30 – 14.00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Дорога из школы домой | 14.00 – 14.20 |

|  |  |
| --- | --- |
| Обед | 14.20 – 14.50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Послеобеденный отдых | 14.50 – 15.50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения | 15.50 – 16.50 |

|  |  |
| --- | --- |
| Приготовление уроков | 16.50 – 18.30 |

|  |  |
| --- | --- |
| Пребывание на воздухе | 18.30 – 19.30 |

|  |  |
| --- | --- |
| Ужин и свободные занятия | 19.30 – 20.30 |

|  |  |
| --- | --- |
| Приготовление ко сну (уход за одеждой, обувью, проветривание комнаты, приготовление постели, приготовление школьных принадлежностей для занятий) | 20.30 – 21.00 |