**Рекомендации для родителей**

 **«Режим дня школьника»**

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельность и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Так, например, подъём работоспособности отмечается с 11 до 13 часов. Второй подъём в 16-18 часов более низкой интенсивности и продолжительности. Дети легко привыкают к распорядку дня в школе, поэтому и дома следует составить такое же расписание для ребёнка.

Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору. При организации режима родителям следует учитывать состояние здоровья своего ребёнка и функциональные особенности данного возрастного периода. При чётком распорядке дня у ребёнка формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий.

В 6-7 лет отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении. В младшем школьном возрасте продолжаются процессы окостенения и роста скелета, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы.

Начать день необходимо с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают успокаивающее дыхание. Продолжительность зарядки в младшем школьном возрасте примерно 10 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7-10 дней. Обязательным является обеспечение притока свежего воздуха на момент занятий.

Помимо зарядки к физическому воспитанию относятся игры на свежем воздухе. Лучшими считаются подвижные игры, а так же занятия спортом. В игре совершенствуются двигательные навыки ребенка, повышается его эмоциональный тонус. Кроме того, подвижные игры дают хороший оздоровительный эффект. Обратите внимание на плавание, лыжный спорт, велоспорт и другие секции в зависимость от склонностей ребёнка. Хорошо дисциплинируют командные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Не забывайте о танцах. Не игнорируйте и занятия лечебной физкультурой в школе, если доктор считает их необходимыми. Особенно важно пребывание ребёнка на улице вечером перед сном. Доказано, что лучшим режимом является наличие 3-4прогулок общей продолжительностью 2,5-3,5 часа: чем младше ребёнок, тем больше времени он должен проводить на улице. Наказание лишением прогулки недопустимо.

После утренней зарядки ребёнка ждут водные процедуры. Детям школьного возраста после каждой физической тренировки надо принимать комфортный душ. Постепенно температуру снижают: с 30 до 20-15 градусов в конце. Это хорошая закаливающая процедура. Возможен контрастный душ с чередованием тёплого и прохладного потоков воды. Ничто так не прогоняет сон, как утреннее умывание холодной водой. Необходим и ежедневный душ в послеобеденное время, особенно в жаркое время года. Добавив к этому посещение бассейна 2-3 раза в неделю, мы полностью реализуем потребность ребёнка.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак ребёнок получит в школе. Он должен составлять 10 - 15% суточной калорийности. Обед - 40%, ужин - 20 25%. Последний должен быть более легким, чем завтрак. Это могут быть каша, творог, кефир, а также овощи и фрукты. Для детей 7 - 10 лет суточная калорийность должна составлять 2300 ккал. Обед около 13-14 часов, ужин не позднее 19.30. Приверженность к режиму в еде обеспечит семейный приём пищи, достаточное разнообразие блюд и отсутствие перекусов.

Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Это время слабые и часто болеющие дети должны уделять сну. Оптимальным временем для приготовления уроков служит период 15-16-ти часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Обучение должно быть и в случае отсутствия домашнего задания и направлено на закрепление школьных знаний. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку. Уроки готовьте в тишине, исключите шум, разговоры, музыку. Из-за шума значительно быстрее наступает утомляемость, возникает добавочная нагрузка на мозг.

Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место, оборудованное столом, стулом, полочкой для книг, настольной лампой. Мебель необходимо подбирать в соответствии с длиной тела ребенка (при длине тела до 130 см высота стола и стула должна быть соответственно 54 и 32 см при 130-145 см - 60 и 36 см, 145-160 см - 66 и 40 см, 160-175 см- 72 и 44 см, выше 175 см - 78-48 см). Стул следует задвигать под стол на 4-8 см, для книг - иметь подставку с углом наклона 15°. Стол ставить ближе к окну так, чтобы свет падал слева. Пучок света от настольной лампы должен быть направлен на рабочую поверхность. Во время подготовки уроков не должно быть отвлекающих моментов (телевизор, радио, разговоры). Следует добиваться того, чтобы ребенок готовил уроки в день получения задания, что значительно сокращает время на врабатывание и восстановление полученных на уроках сведений.

Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). Длительность просмотра телепередач - не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю. В любом случае лучшим времяпрепровождением будет прогулка на свежем воздухе. Весьма полезны занятия в кружках по интересам.

Ребенку, который начал учиться в школе, часто не хватает двигательной и физической нагрузки, из-за этого появляются вялость, утомляемость, задержки роста. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физкультурные минутки во время приготовления домашних заданий.

После ужина наступило время прогулки перед сном. Родители должны прививать ребенку навыки по самообслуживанию. Это касается как девочек, так и мальчиков. Как много впоследствии зависит от простых, казалось бы, вещей: умения готовить, убирать, стирать и т. д. Это время, когда вся семья дома за любимым делом обсуждает прошедший день. Ответственность ребёнка за вынос мусора, мытьё посуди и др., правильно понимаемая, станет важнейшим режимным моментом и поддержит психику ребёнка, как полноправного члена семьи.

Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию. Гигиенически полноценным считается сон, имеющий достаточную для данного возраста продолжительность и глубину. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату. Полезен сон при открытой форточке, к чему ребенка следует приучать с лета. Наиболее здоровая температура воздуха жилой комнаты - 18°С. У значительной части детей имеет место недосыпание, связанное с ранним началом занятий в первую смену, поздним отходом ко сну (продолжительное время приготовления уроков, длительный просмотр телевизионных передач, поздний ужин). Систематическое недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам. Непосредственно перед сном у ребёнка необходимо сформировать положительные эмоции поощрением или похвалой, чтением ребёнку книг.

Примерный режим дня школьника:

Подъем 6.45.

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 6.45-7.15.

Утренний завтрак 7.15-7.40.

Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе 7.40-8.00.

Занятия в школе 8.15-13.00.

Завтрак и обед в школе.

 Дорога из школы или прогулка после занятий в школе13.00-13.30.

Обед 13.30-14.00.

Послеобеденный отдых или сон 14.00-15.00

Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе 15.00-16.00.

Полдник 16.00-16.15.

Приготовление домашних заданий 16.15-17.30.

Прогулки на свежем воздухе 17.30-19.00.

Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.) 19.00-20.00.

Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание) 20.00-20.30.

Сон20.30-7.00.

В процессе чтения могло сложиться впечатление о невыполнимости предлагаемых рекомендаций. Это не так. Режим - понятие из взрослой жизни и знакомить с ним ребёнка необходимо как можно раньше. Нет лучше помощника в зарядке, чем рядом занимающийся папа. Невозможно оставить ребёнку обед и надеяться, что тот сам скушает его в срок. Каждый шаг рядом с ребёнком должен вначале совершаться кем-то из взрослых. Во вторых: все правила распорядка должны соблюдаться вместе взятые. Невозможно поднять ребёнка на зарядку, если вечером он лёг в 23.30 после просмотра фильма ужасов. И третье: ничто так ни нарушает распорядок, как время, когда нечем заняться. До определённого возраста любящие родители, ложась спать, должны думать, всё ли они сделали для ребёнка сегодня и как организовать его завтра.

**Родительское собрание: «привычка быть здоровым»**

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать...

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное — это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом?

Воспитывая ребенка в семье и школе, мы часто употребляем слово «привычка».

К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое.

Но нужно задуматься над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически.

Если привычка не будет прививаться в семье, в школе, то у будущего взрослого не будет формироваться положительный образ здорового человека.

Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать, — заболеешь! Не будешь тепло одеваться — простудишься!» и т. д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку — не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом — трудно будет достигать успехов в учении! и т. д.

 Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все, меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно.

За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94 до 1 процента.

Уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 15 процентов. Три урока в школьном расписании проблему не решат, не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Здесь и школа, и семья должны сделать все возможное, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье.

В нашей школе приоритетным выбрано физкультурно–оздоровительное направление, это обусловлено спортивными традициями. В традициях спортивно-оздоровительной работы школы является проведение Дней Здоровья и спортивных соревнований.

В школе ежедневно организуются динамические перемены: в рекреациях школы ребята занимаются теннисом (в школе имеется 4 теннисных стола), в спортивном зале во время перемен ребята разминаются с мячом, на каждой перемене в зале занимаются порядка 20 детей.

Проводится профилактика простудных заболеваний: в первую очередь уроки на свежем воздухе. На часах здоровья дети обучаются измерять пульс, контролировать своё самочувствие, делать самомассаж ушных раковин, крыльев носа, пальцев рук. Очень популярны на этих уроках разнообразные игровые соревнования – эстафеты.

В начале года совместно с классными руководителями составляю физкультурные минутки, которые используются на уроках, также вместе с активом школы и учителями физкультуры составляем комплекс утренних зарядок, которые силами учеников проводятся в течение года до начала уроков.

В рамках конкурса «Самый спортивный класс» каждый класс оформляет стенды о спортивной жизни класса.

В школе имеется стенд о спортивной жизни школы, лучших спортсменах школы, альбомов с грамотами и фотографиями, расписание занятий, положения по соревнованиям.

Основной формой спортивно-массовой работы в нашей школе является школьная спартакиада, проводимая ежегодно для всех обучающихся с 1-го по 11-й классы. Внеклассные мероприятия проводятся во второй половине учебного дня, что способствует снятию утомления и перенапряжения. В начале каждого учебного года в школе выбирается спортивный актив. В основные обязанности актива входит: разработка планов школьных соревнований и праздников, участие в районной спартакиаде среди общеобразовательных школ, вовлечение ребят (начиная с младших классов) в регулярные занятия в спортивных секциях и кружках, проведение физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня (подвижные игры на переменах, гимнастика).

Для детей, которые по состоянию здоровья не могут посещать уроки физической культуры, организованы занятия лечебной физической культуры.

В школе не первый год работает спортивные секции спортивно-оздоровительной направленности: юный футболист, уроки здоровья, лыжная подготовка, шахматы, настольный теннис, юный турист, волейбол, баскетбол, общая физическая подготовка.

 Всего посещают занятия в спортивных кружках около 40% учащихся. Приводите детей в спортивные секции.

Если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье.Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул и в выходные дни каникул, посещение секций — воспитывают у детей привычку быть душевно и физически здоровыми.

**Родительское собрание: «Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом».**

 Одежда должна быть просторной, не стягивающей, чтобы она не затрудняла кровообращения, дыхание, не стесняла движений. Воротнички, манжеты, пояса, резинки и другие детали одежды не должны быть тугими. Для занятий подвижными и спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой в помещении зимой и для тренировок на свежем воздухе летом при температуре воздуха от -f 14 °С и выше лучше всего надевать трусы, майку или футболку. Такая одежда не вызывает перегревания, так как хорошо пропускает воздух и впитывает с поверхности тела пот и испарения. В таких случаях, учитывая индивидуальные особенности, можно пользоваться также тонким тренировочным костюмом из хлопчатобумажной ткани. В холодную погоду одежда для занятий физическими упражнениями должна иметь три слоя: нижнее белье из хлопчатобумажной (льняной) ткани, фланелевая рубашка, сверху спортивный трикотажный костюм (шерстяной свитер и брюки). На голову надевают шерстяную шапочку, на руки — варежки. Для защиты от сильного ветра поверх всего можно надеть легкую куртку из плащевой ткани. Обувь должна полностью соответствовать всем особенностям строения стопы и быть удобной в движении. Неудобная, тесная обувь с грубыми швами и складками ухудшает кровообращение и согревание стопы. Она вызывает ссадины, мозоли и потертости. Зимой спортивную обувь надо надевать на шерстяной носок, под которым хорошо иметь еще и тонкий из хлопчатобумажной ткани. Слишком свободная обувь тоже неудобна: она натирает кожу. Одежда и обувь нуждаются в постоянном, повседневном уходе. Белье, прилегающее к телу, необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязненную и намокшую обувь очищают, просушивают и смазывают кремом. Хранить спортивную одежду и обувь надо в проветриваемом месте.

**6 Вовлечение родителей в образовательный процесс**

**Приложение 23**

**Эстафета «Папа, мама, я – спортивная семья»**

**Цели:**

* Пропаганда семейных ценностей
* Формирование здорового образа жизни
* Привитие любви к спорту

**Задачи:**

* Посредством физической культуры и спорта воспитать у детей и их родителей стремление к здоровому образу жизни
* Организовать активный досуг семей

**Место проведение**: спортивный зал школы

**Участники соревнований**: учащиеся 8-11 классов. Команды формируются из трех человек (папа, мама, ребенок)

Инвентарь: обручи, мешки, скакалки, секундомер

Команды должны иметь единую спортивную форму, а также подготовить название, девиз и приветствие командам – соперникам.

Победители и призеры награждаются дипломами соответствующих степеней.

**Ведущий:**

Добрый день, дорогие друзья. Сегодня мы проводим соревнование – конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья». Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желал познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем. А спорт это и есть жизнь, здоровье, победа.

Итак, настало время представить жюри соревнования-конкурса «Папа, мама, я – спортивная семья» (представление жюри)

Сегодня ни одна из команд – участниц не останется без памятного приза. Мы учредили призы для самого юного и самого старшего участника, самого ловкого, самого сильного, меткого, умелого.

Наш конкурс начинается.

**1 этап «Визитная карточка»**. Я не сомневаюсь, что визитные карточки наших команд – это их обаяние, остроумие, способности и талант, трудолюбие и, бесспорно, умение подать себя. Так посмотрим, кому это удастся лучше всех.

**2 эстафета «Эстафета для команд»**

1 этап: папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до обруча, кладёт в него мяч и возвращается назад.

2 этап: мама бежит к обручу, берёт в нём скакалку, прыгая через неё, возвращается назад.

3 этап: ребёнок прыгает через скакалку до обруча, кладёт скакалку в обруч, забирает мяч и возвращается с мячом в команду.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая ошибок.

**3 эстафета «Болото»**

У каждой команды 3 дощечки. Участники по очереди перебираются по дощечкам до отметки, назад возвращаются бегом. Побеждает команда, первой закончившая переправу.

**4 эстафета «Комбинированная эстафета»**

 1. Прыжки на одной ноге.

1. Преодоление гимнастической скамейки в длину, лёжа на животе, перехватывая обе руки подтягивая туловище.
2. Пять прыжков через скакалку на месте.
3. Вращение обруча 5 раз.
4. Отбивание мяча 5 раз.

6. Бег назад с пролезанием через обруч и пробегом по скамейке.

После капитана полосу препятствий преодолевают все остальные участники команды. Побеждает команда, выполнившая эстафету первой.

**5 эстафета «Репка»**

По сигналу ведущего первые номера (дедка) бегут по направлению к кегле, огибают её, возвращаются к своей команде, берут за руку второго игрока (бабка) и обегают кеглю вдвоём. Последний играющий, обегая кеглю, должен успеть схватить её. Выигравшей считается команда, которая быстрее справилась с заданием.

**6 эстафета «Теремок».**

Нужно пролезть в обруч (в домик), обежать кеглю, пролезть в обруч (выйти из домика). Выигравшей считается команда, которая быстрее справилась с заданием.

**7 эстафета «Кот в мешке».**

Участники должны проскакать в мешке до кегли и обратно.

**Ведущий:** Пока жюри подводит итоги соревнований, мы с вами выполним упражнения на восстановление дыхания.

Подводятся итоги соревнования. Награждаются команды.

**6 Вовлечение родителей в образовательный процесс**

**Анкета для родителей**

Нравятся ли вашему ребенку уроки физической культуры в школе? \_\_\_\_\_

Позволяете ли вы себе забирать своего ребенка с урока физической культуры, если вам это необходимо?\_\_\_\_\_\_\_\_

Считаете ли вы урок физической культуры равноценным по значимости с другими предметами?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Присутствовали ли вы когда-нибудь на уроке физической культуры? \_\_\_\_\_\_

Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию в школе или вне школы? \_\_\_

Что вы знаете о спортивных достижениях своего ребенка, если таковые имеются?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какой вы видите организацию спортивной работы в классе, в котором учится ваш ребенок?\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши пожелания и предложения по проведению уроков физической культуры? \_\_\_\_\_\_\_\_