Автор: учитель нач. школы Иванова Е.А. МОУ «СОШ№110»

В теории все знают, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Но на практике четко организовать и спланировать день школьника довольно сложно. А ведь режим дня является основой здорового образа жизни и хорошей успеваемости в школе. Я считаю, важно вовремя провести разъяснительную работу с родителями учеников младших классов о рациональной организации режима дня школьника. Необходимость проведения родительского собрания на тему: «Режим- это серьёзно», в моём классе возникла уже в первой четверти 1 класса. Цель собрания - убедить родителей в необходимости рациональной организации дня своего ребёнка. Были определены задачи:

1.Педагогическое просвещение родителей младших школьников.

2.Помочь родителям правильно организовать режим дня ребёнка.

3.Воспитание здорового и успешного человека.

К концу первого месяца обучения я заметила, что многие мои ученики быстро утомляются, вялые, на уроках частенько зевают, опаздывают на первый урок.

Сначала я выяснила причины возникновения проблемы. Оказалось, что ложатся спать дети поздно (у 73% детей продолжительность ночного сна сокращена на 1,5-2,0 часа), одни встают очень рано, другие, наоборот, за 20 минут до ухода в школу. Какая уж тут зарядка (выяснилось, что зарядку не делают 65% детей), позавтракать и то некогда. Все дети ежедневно проводят у телевизора от 1 до 2,5 часов, у компьютера ещё больше. 20% детей вообще не гуляют после школы. Как же наши дети будут здоровы и успешны?

 Нерационально организованный день ведёт к резкому снижению работоспособности, утомлению переутомлению. Современные дети испытывают в школе огромную нагрузку. Новые предметы, интенсивная школьная программа, внеклассные занятия, олимпиады, которые вводятся уже с 1 класса, все это может негативно сказаться на здоровье ребенка. Конечно, успеть хочется много, но для того, чтобы не было вреда от насыщенного дня нужно и правильно выбрать нагрузку и придерживаться режима дня. Это, к сожалению, сложно и так отвечают многие родители. Особенно если родители целый день на работе, а их школьник вместо того, чтобы делать уроки сидит за компьютером или смотрит телевизор.

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

 Основной его целью является обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования и сохранение здоровья.

Для того чтобы родителям было проще составить режим дня своего ребёнка, были определены основные элементы режима младшего школьника, которые необходимо правильно распределить:

1. Учебные занятия в школе и дома.

2. Активный отдых с max пребыванием на свежем воздухе.

3. Регулярное и достаточно разнообразное питание.

4.Физиологический полноценный сон.

5. Свободная деятельность по индивидуальному выбору.

 А так же даны рекомендации родителям. Ведь следует не просто составить режим дня своему ребёнку, но и научить его соблюдать. Для этого необходимо:

 1.Каждый пункт режима должны контролировать взрослые.

 2.Должны соблюдаться все правила распорядка дня.

 3.Продумайте сегодня, как будет организован день вашего ребёнка завтра.

 4. Будьте настойчивы и терпеливы.

Первые положительные результаты я наблюдала уже в середине 2 четверти. Практически прекратились опоздания на 1 урок, повысилась активность на занятиях. Многие дети сами отметили, что учиться стало легче и интереснее.