**Родительское собрание**

 **«Режим дня - основа сохранения и укрепления здоровья школьника».**

**Цель и задачи**:

информировать родителей о режиме дня первоклассника;

 способствовать необходимости установления и соблюдения режима дня первоклассника; формировать у родителей правильное отношение к распорядку дня школьника.

**Подготовительный этап**. Социологический опрос родителей «Режим дня в жизни ребенка».

**Проведение всеобуча для родителей.**

Сочетание «режим дня» известно каждому присутствующему здесь. Но так ли существенна роль режима дня? Вот каковы результаты опроса «Режим дня в жизни ребенка» среди родителей нашего класса. (Знакомство с результатами опросника).

Так ли существенна роль режима дня школьника? Да. Режим дня для первоклассника приобретает особенно важное значение из-за изменения нагрузки и новых обязанностей, которые требуют от младших школьников большей собранности и дисциплинированности. Режим помогает правильно сочетать труд и отдых. Врачи утверждают, что режим дня – это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей. Режим может помочь сохранить нормальную работоспособность в течение дня, в течение всего учебного года.

Согласно исследованиям врачей-гигиенистов, работоспособность в течение дня бывает разная. Так, можно установить два пика трудоспособности. Первый пик приходится на промежуток времени с 8ч до 11ч утра – дети в это время находятся в школе. Затем происходит снижение трудоспособности. Второй пик приходится на промежуток времени между 16ч и 18ч, а потом идет резкий спад трудоспособности. Из этих данных следует, что выполнение домашних заданий после 18ч пользы не приносит, и эта работа может нанести скорее вред, чем пользу.

**Как же должен быть распределен весь обычный день школьника?**

**Утро.**

Ребенку необходимо умыться, одеться, убрать за собой постель, позавтракать. Эти умения должны быть сформированы до того, как ребенок пойдет в школу. ***Необходимо обойтись без излишней спешки и нервозности, одергивания и покрикивания на детей.***

**Подъем.**

Педиатры в один голос утверждают: семилетние дети должны спать минимум 10 часов в сутки. Это необходимо учитывать, составляя распорядок дня ребенка. Будить школьника желательно за час до выхода из дома, потому что, по мнению специалистов, за это время ребенок успевает до конца проснуться и может нормально работать на первом уроке. А дети, которые просыпаются 15 минут до выхода из дома, на первом уроке просто спят. Имейте в виду: что в школу ребенка нужно приводить за 15 минут до начала урока. Ведь младшие школьники тратят много времени на то, чтобы переодеться и приготовиться к уроку.

**Завтрак.**

Кормить ребенка завтраком или нет? ***Обязательно кормите ребенка горячим завтраком***. Это может быть яичница, горячая молочная каша или блюдо из творога. Есть дети, которые просто не привыкли кушать рано утром. Но на голодный желудок выходить из дома не стоит: «Пустое брюхо к ученью глухо», - утверждает народная мудрость. Приучайте ребенка съедать хотя бы фрукты, пить сладкий чай или какао. Этого ему хватит, чтобы дождаться школьного завтрака после первого урока. Помните, что у детей, регулярно не завтракающих перед выходом в школу, снижается работоспособность и концентрация внимания, ухудшается память.

Учтите такую вещь: «у жаворонков» аппетит выше в первую половину дня, а «совы» за завтраком едва ковыряют ложкой в тарелке, зато ужин съедают с большим аппетитом. Отнеситесь к этим особенностям ребенка с пониманием. (Но, чтобы узнать хронотип вашего ребенка необходимо пройти тест).

**Дорога в школу.**

Выберите самый безопасный маршрут от дома до школы, обратите внимание на проезжую часть, пешеходный переход. Несколько раз пройдите этот маршрут вместе с ребенком.

**Занятия в школе.**

**Дорога из школы домой.**

Нужно сделать обязательным требование: ***после школы сразу домой.***

**Переодевание после школы.**

**Обед.**

Школьнику нужен горячий обед. Желательно, чтобы он состоял из салата, супа, мясного или рыбного блюда с гарниром, напитка.

**Свободное время.**

Можно его использовать на сон, прогулку, отдых, выполнение посильной работы по дому.

Многие дети 6-7 лет все еще не прочь поспать днем. Педиатры советуют не отменять дневной сон как можно дольше. А после сна хорошо бы прогуляться на свежем воздухе.

Стоит прислушаться к мнению врачей по поводу распределения свободного времени:

-не меньше 3 часов должно отводиться на прогулку и подвижные игры;

-30-40 минут – на посильную работу по дому;

-1 час – на самообслуживание;

- оставшееся время - на кружки, секции;

- на подготовку учебных заданий учащимся 1 класса отводится 1 час.

**Вечером**  следует отвести время для общения с ребенком.

**Ужин.**

**Подготовка ко сну.**

**Ночной сон.**

Это основные элементы режима дня для ученика 1 класса. Составьте для своего ребенка распорядок дня с учетом особенностей жизни вашей семьи. Приучайте ребенка к его соблюдению. На привыкание к новому распорядку может уйти от двух недель до двух месяцев. Это будет зависеть и от ребенка, и от умения взрослого строго следовать своим требованиям. Желательно, чтобы табличка с таким режимом дня лежала на рабочем столе первоклассника.

Вопросы анкеты «Режим дня в жизни ребенка».

1. Существует ли в вашей семье определенный распорядок, режим дня?

 Да. Нет. Затрудняюсь ответить.

1. Если существует, то в течение какого периода времени?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ощущаете ли вы полезность соблюдения режима дня

Да. Нет. Не знаю.

1. Может ли оказывать влияние соблюдения режима дня на самочувствие вашего ребенка?

Да. Нет. Не знаю.

5.Связано ли соблюдение режима дня ребенка напрямую с сохранением и укреплением его здоровья?

 Да. Нет. Не знаю.