**Родительское собрание в 1 классе по теме: «Режим дня в жизни школьника».**

**Не менее значимо на этапе реализации программы сохранения и развития здоровья учащихся - просвещение родителей через организацию родительских лекторий, собраний, консультаций и собеседований со специалистами школы.**

Предлагаю вашему вниманию разработанную мною программу родительского лектория по формированию у детей основ здорового образа жизни, памятки, анкеты для детей и родителей.

**Программа родительского лектория:**

1.Здоровье ребенка и школьные нагрузки.

2.Особенности рационального организованного режима дня.

3.Приемы сохранения физического и психического здоровья ребенка с помощью режима дня.

4.Анализ состояния здоровья учащихся, приёмы и пути их преодоления.

5.Технологии здоровьесберегающего обучения в начальной школе.

6.Основные проблемы в развитии организма детей младшего школьного возраста.

7.Особенности организации питания и двигательного режима детей дома.

8.Искусство общения: родители и дети.

9.Культура организации систематического оздоровительного семейного отдыха.

10.Организация общеоздоровительных прогулок дома и в школе.

11.Планирование и создание здоровьесберегающих традиций в семье.

12.Воспитание культуры самообслуживания в семье и в школе.

13.Дети и телевизор. Негативное влияние бытовой видеотехники и компьютера на развитие психики ребёнка.

14.Проблема агрессивности, эгоизма в поведении современных детей.

15. Проблема детского травматизма в школе и дома.

**Родительское собрание на тему: «Режим дня в жизни школьника»**

***Задачи собрания:***

**Ход собрания**

**Актуальность темы.**

* Лишь 20 – 25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения.
* К концу первой четверти худеют 30% учащихся.
* 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.
* Треть учащихся-первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения.
* 10% детей, поступающих в первый класс, имеют нарушения зрения различной тяжести.
* 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.
* Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна.
* Ежедневно дети не досыпают от 1,5 часов до получаса.

**I. Вступительное слово классного руководителя.**

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря! Нельзя понимать соблюдение режима ребенком как некую догму.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости.

Безусловно, нельзя работать без утомления, но ведь задача семьи состоит в том, чтобы предупредить переутомление и способствовать такой организации жизни ребенка, которая позволит избежать влиянию утомления на его здоровье. Как это организуют родители нашего класса? Выступление родителей.

* **Анализ анкет детей и родителей по проблеме собрания.**

*Подготовительная работа проводится перед собранием за несколько дней.*

**1.Анкетирование учащихся класса**

**Анкета № 1«Соблюдаешь ли ты режим дня»**

1. В котором часу ты встаешь утром?
2. Тебя будят родители или ты встаешь сам?
3. Ты встаешь охотно или с трудом?
4. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
5. Делаешь ли ты зарядку по утрам?
6. Ты делаешь ее один или вместе с родителями?
7. Как долго ты делаешь уроки?
8. Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?
9. Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?
10. В котором часу ты идешь спать?

**2.Анкетирование родителей.**

**Анкета № 1. «Условие успешного обучения - выполнение режима дня».**

* Считаете ли вы необходимым условием успешного обучения вашего ребенка выполнение им режима дня?
* Ваш ребенок встает сам или вы его будите?
* Он встает охотно или с трудом?
* Как вы на это реагируете?
* Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребенка?
* Делает ли ваш ребенок зарядку?
* Являетесь ли вы для него в этом примером?
* Позволяете ли вы ребенку увлекаться телевизором?
* Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?
* Ваш ребенок делает уроки сам или вы ему помогаете?
* Как долго по времени делает уроки ваш ребенок?
* Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребенка?
* Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?
* **Анализ сочинений учащихся «Для чего мне необходима утренняя зарядка».**
* **Коллективная разработка родительских действий при соблюдении режима дня.**

**Памятка № 1 для родителей.**

**«Основные требования к организации учебной деятельности ребенка»; НЕЛЬЗЯ:**

* Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
* Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится.
* Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.
* Сразу после школьных уроков выполнять домашнее задание.
* Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.
* Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права.
* Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности.
* Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.
* Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки.
* Сидеть у телевизора и за компьютером более 40 – 45 минут в день.
* Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
* Ругать ребенка перед сном.
* Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
* Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно.
* Не прощать ошибки и неудачи ребенка.

**Памятка №2 «Рекомендуемый режим дня школьника»**

|  |  |
| --- | --- |
| .**Примерный вариант режима дня** | **Время** |
| Подъем | 7.15 |
| Зарядка, умывание, уборка постели | 7.15 – 7.30 |
| Завтрак | 7.30 – 7.50 |
| Дорога в школу | 7.50 – 8.10 |
| Занятия в школе | 8.30 – 13.00 |
| Прогулка на свежем воздухе | 13.00 – 14.30 |
| Обед, отдых, помощь по дому | 14.30 – 16.00 |
| Приготовление уроков | 16.00 – 17.00 |
| Свободное время | 17.00 – 19.00 |
| Ужин | 19.00 – 19.30 |
| Свободное время | 19.30 – 20.30 |
| Личная гигиена, подготовка ко сну | 20.30 – 21.00 |

* **Анализ памяток,** предложенных родителям, по проблеме выполнения школьниками режима дня.

**Разработка памяток для родителей** **по созданию условий ребенку для выполнения режима дня.**

**Памятка № 3 « Приемы реабилитации умственной работоспособности дома».**

* Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства.
* Включать веселую и ритмичную музыку.
* Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
* Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
* Выполнять зарядку в течение 10 – 20 минут.
* Включать в комплекс зарядки не более 8 – 10 упражнений.
* Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
* Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

**Памятка №4: «Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий».**

*Исходное положение:* сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

* На раз поднять глаза вверх, на два – смотреть прямо, на три – вниз, на четыре – смотреть прямо (повторить 8 раз);
* На раз – смотреть на переносицу, на два – прямо (повторить 8 раз);
* На раз смотреть влево, на два – прямо, на три – смотреть вправо, на четыре – смотреть перед собой (повторить 8 раз);
* Круговые обороты глазами – 4 раза – вправо, 4 раза – влево;
* Широко открыть глаза, а потом плотно закрыть (повторить 5 раз).

*Упражнение – массаж для глаз:*

Растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками. Постараться ощутить тепло, которое исходит от ладоней (1 – 2 минуты).

**Тест-анкета для родителей № 2 «Психолого-педагогическая коррекция здоровья учащихся в учебном процессе».**

Постарайтесь дать оценку своему ребёнку, используя 4-балльную шкалу:

0б.— признак не выражен (отсутствует);

1б.— признак слабо выражен или проявляется изредка;

2б.— признак умеренно выражен или проявляется периодически;

3б.— признак явно выражен или проявляется постоянно.

Признаки.

1. С детства наблюдались проявления ослабленного здоровья, болезненности.

* Ранее переносил тяжелые заболевания, травмы, операции.
* Растет в неблагополучной семье.
* У семьи материальные трудности.
* Характерно асоциальное окружение (друзья, соседи, родственники).
* Ведет неправильный (нездоровый) образ жизни.
* Ведет малоподвижный образ жизни (недостаток физической активности).
* Отличается низким интеллектуальным уровнем.
* Отличается низким культурным уровнем, узким кругом интересов.
* Характерна несформированность гигиенических навыков.
* Беззаботен, отличается безответственностью.
* Проявляет астенические черты характера, слабую волю.
* Не проявляет интереса к укреплению своего здоровья.
* Отличается низкой поисковой активностью, безынициативен.
* Имеет повышенно возбудимую нервную систему, подвержен стрессам.
* Отличается плохими взаимоотношениями с учителями.
* Характерна повышенная утомляемость.
* Употребляет (употреблял в прошлом) одурманивающие вещества.
* Курит.
* Предъявляет частые жалобы на здоровье.

*Оценка результатов*.

Благополучными можно считать показатели в пределах 20–25 баллов. Показатели более 40 баллов являются основанием для отнесения школьника к группе риска.

**Тест-анкета №** **3 «Ориентировочная оценка риска нарушений зрения»**

Целесообразно, чтобы данный тест был проведен родителями школьника.

*Инструкция.*

*Постарайтесь дать оценку ребенку по приведенным ниже позициям, используя 4-балльную шкалу:*

0б.— признак не выражен (отсутствует);

1б.— признак слабо выражен или проявляется изредка;

2б.— признак умеренно выражен или проявляется периодически;

3б.— признак явно выражен или проявляется постоянно.

Признаки.

1. Много читает.
2. Нередко читает при плохом освещении или лежа.
3. Больше получаса в день проводит за компьютером.
4. Больше одного часа в день проводит у телевизора.
5. Читает, пишет «уткнувшись носом» в текст.
6. У родителей плохое зрение (носят очки).
7. Неправильно питается (недостаток витамина «А»).
8. Имеется тенденция повышенного артериального и/или внутричерепного давления.
9. Беспечно относится к гигиене зрения, не следит за утомлением глаз.
10. Имеет выраженные черты инертности, медлительности, флегматичности.

**Тест-анкета № 4 «Ориентировочная оценка риска сколиоза и других нарушений осанки»**

Инструкция та же, что и в предыдущем тесте-анкете.

Признаки.

* Имеет привычку сидеть, лежать в неправильных позах.
* Носит сумки, портфель в одной руке.
* Имеет привычку сутулиться.
* Проявляет недостаточную двигательную активность.
* Не занимается оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
* Занимается тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
* Неправильно или нерегулярно питается.
* Имеет астеническое, диспропорциональное телосложение.
* Беспечно, беззаботно относится к своему здоровью, своей внешности.
* Имеет выраженные черты инертности, медлительности, флегматичности.

*Оценка результатов по двум тестам - анкетам: благополучный показатель по каждой из анкет— до 10 баллов, при показателе более 20 баллов учащийся должен быть отнесен в группу риска.*

**Тест- анкета № 3 для детей** **«Самоконтроль за состоянием здоровья».**

*Вопросы*

1. Я часто сижу, сгорбившись или лежу с искривленной спиной.

2. Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую), а не ранец.

3. У меня есть привычка сутулиться.

4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.

5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).

6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).

7. Я питаюсь нерегулярно, «кое-как».

8. Нередко я читаю при плохом освещении лежа.

9. Я не забочусь о своем здоровье.

10. Бывает, я курю.

11. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?

а) да;

б) нет;

в) затрудняюсь ответить.

12. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?

а) да;

б) нет;

в) затрудняюсь ответить.

13. Какие наиболее типичные для тебя состояния на уроках?

а) безразличие;

б) заинтересованность;

в) усталость, утомление;

г) сосредоточенность;

д) волнение, беспокойство;

е) что-то другое.

14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?

а) заботятся о моем здоровье;

б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;

в) подают хороший пример;

г) подают плохой пример;

д) учат, как беречь здоровье;

е) им безразлично мое здоровье.

15. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твое здоровье?

а) не оказывает заметного влияния;

б) влияет плохо;

в) влияет хорошо;

г) затрудняюсь ответить.

*Обработка результатов.*

По вопросам 1–10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 11–12 балл начисляется за ответ «б». По вопросу 13 балл начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

*Оценка результатов.*

Благополучным считается результат, составляющий не более 6 баллов. «Зона риска»— более 12 баллов.