РЕЖИМ ДНЯ В ЖИЗНИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА.

1. Ребенок должен спать не менее 9 часов в сутки.
2. Важно, чтобы он вставал и ложился спать в одно и то же время. Иначе организм не сможет сразу настроиться на бодрствование – и ребёнок пойдет в школу сонный и будет таким первые два-три урока, а вечером будет долго вертеться и не сможет быстро уснуть.
3. Ребёнку обязательно утром нужен горячий завтрак. Если не любит школьную пищу, то дома есть – обязательно!
4. Детям рекомендуется бывать на свежем воздухе до 1,5 - 2 часов в сутки, причем это должны быть активные прогулки с подвижными играми.
5. Два вида гигиенической гимнастики должны занять прочное место в распорядке жизни ребенка: короткая утренняя гимнастика и физкультурные минутки во время приготовления урока.
6. Первоклассник не может заниматься уроками непрерывно больше получаса, беспрерывно писать больше 5 минут. Второклассники и третьеклассники делают уроки не более 1,5 ч. с перерывом, 4 класс – не более 2 часов ( с коротким перерывом). Ребёнок сам собирает портфель.
7. Мало кто воспринимает эту информацию всерьез, но все-таки в сотый раз напоминаем: детям нельзя смотреть телевизор более 1,5 ч и играть в компьютер больше 30 минут в день! Отслеживать фильмы, передачи.
8. Перед сном желательно читать ребенку или слушать, как читает ребёнок. Тем самым поддерживать интерес к чтению. Давать возможность ребёнку играть в спокойные игры. Так он успокоится и настроится на сон.
9. Проводите выходные активно: гуляйте, играйте в спортивные игры, ходите в музеи, театры, кинотеатры. Ребенку необходимо переключиться, сменить деятельность, наиграться. Если ваш малыш два дня просидит у телевизора или за уроками, он не отдохнет и пойдет в школу утомленный с нежеланием учиться.
10. Многие дети плохо видят и стесняются носить очки. Боятся, что над ними будут смеяться, обзывать. Родитель должен убедить своего ребёнка в необходимости носить очки, для своего здоровья: модно, стильно, а главное – будешь хорошо видеть.
11. Подчеркните, что режим дня учит ребёнка планированию, самостоятельности и ответственности.

Регулярное недосыпание, неправильно спланированный день, отсутствие режима приводит к различным неврозам, нарушениям здоровья, сна, снижению эмоционального фона, отсутствию мотивации.

**Родительское собрание "Режим дня в жизни школьника"**

**2 класс**

**Цель:** показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника; убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.

**Форма проведения:** семинар-практикум.

**Вопросы для обсуждения:** здоровье ребенка и школьные нагрузки; особенности рационально организованного режима дня; приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с помощью режима дня.

**Подготовительная работа:** анкетирование (см. приложение); подбор статистических материалов; памятки для родителей (см. [**приложение**](http://festival.1september.ru/articles/602107/pril1.doc));

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово.**

Начало обучения ребенка в школе – это экзамен на зрелость той семьи, в которой он растет и развивается. Если семья не готова к пониманию важности этого этапа в жизни ребенка, со временем есть вероятность того, что ребенок войдет в одну из групп, приведенных на доске.

* Лишь 20–25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе.
* К концу первой четверти худеют 30% учащихся-первоклассников.
* 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 недосыпают от 1,5 часов до получаса.

Отсутствие у родителей понимания проблемы, незнание своего ребенка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребенком, поддержать его в этот весьма непростой период жизни может привести к стрессам и трагедиям всего периода обучения в школе.

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. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:  
– снижение количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал урока;  
– повышение количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;  
– рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;  
– изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

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.

**II. Анализ анкетирования.**

**III. Ознакомление родителей с режимом дня школьника.**

Классный руководитель раздает родителям памятки и комментирует их содержание.

**IV. Работа родителей в группах.**

Родители делятся на группы и разрабатывают законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребенком режима дня. Родители работают в группах в течение 20 минут, затем каждая группа выступает. На основе групповых запретов составляется общий свод родительских “НЕЛЬЗЯ”.

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 домашние задания;
* 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;
* не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
* ждать маму и папу, чтобы 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.

**V. Подведение итогов.**

**Литература.**

1. *Безруких М.М.* Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика, комплексная помощь. М., 2004.
2. Беседы с учителем. Методика обучения: Первый класс четырехлетней начальной школы / Под ред. *Л.Е. Журовой* – М., 2002.
3. *Дик Н.Ф.* Начальная школа от А до Я: Практическое руководство для учителя. – Ростов н/ Д, 2006.
4. Как проводить родительское собрание в школе / авт.-сост. *О.С. Олендарь*. – М., 2005.
5. Формы взаимодействия учителя с родителями в начальной школе / сост. *Н.А. Касаткина*. – Волгоград: Учитель, 2005.

**Приложение**

*Подготовительная работа к собранию:*

**1. Анкетирование учащихся класса.**

\* В котором часу ты встаешь утром?

\* Тебя будят родители или ты встаешь сам?

\* Ты встаешь охотно или с трудом?

\* Какие процедуры входят в твой утренний туалет?

\* Делаешь ли ты зарядку по утрам?

\* Ты делаешь ее один или вместе с родителями?

\* Как долго ты делаешь уроки?

\* Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?

\* Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?

\* В котором часу ты идешь спать?

**2. Анкетирование родителей учащихся класса.**

**Анкета для родителей.**

* 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 по времени ваш ребенок?
* Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребенка?
* Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себе здоровым и бодрым?

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |

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

**Памятка №1 (для родителей)**

* 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 №2 (для родителей)**

*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).