**Родительское собрание**

**на тему « Режим дня младшего школьника »**

**Цель:** информировать родителей уч-ся о режиме дня, рекомендуемом для

соблюдения учащимися.

**Задача**: способствовать необходимости установления режима дня младших школьников в школьной и домашней обстановке к режиму дня детей.

**Режим дня младшего школьника.**

**Подготовительный этап**

Подготовительная работа к собранию включает подбор материалов для

проведения педагогического всеобуча по теме « Режим дня младшего школьника». Установить связь

между возможными нарушениями самочувствия школьников с возможным

несоблюдением режима сна и отдыха. Попросить родителей выступить по

поводу распорядка дня, принятого в семье.

В преддверии родительского собрания классный руководитель может раздать родителям первую памятку – письмо следующего содержания:

*Уважаемые родители!*

*Ваши дети на уроках в школе будут знакомиться с основными правилами*

*здоровьесбережения. Учеников будут учить бережно, относиться к*

*общественному имуществу, соблюдать чистоту и порядок в общественных*

*местах, в своем дворе, доме.*

Пожалуйста:

1. Объясните вашему ребенку, почему очень важно соблюдать чистоту и порядок в общественных местах.

2. Обратите внимание вашего ребенка на состояние вашего двора, дома, стен.

3. Научите вашего ребенка:

- соблюдать чистоту и порядок в общественных местах, в своем доме,

дворе;

- не писать, не рисовать на стенах домов.

4. Чтобы ваш ребенок всегда выглядел опрятно, научите его:

- 2 раза в день чистить зубы;

- ежедневно принимать душ;

- ухаживать за своей одеждой и обувью;

- менять ежедневно нижнее белье, носки;

- содержать в порядке свою прическу;

-иметь при себе чистый носовой платок, зеркало, расческу.

**Проведение педагогического всеобуча для родителей**

(Кл.руководитель) Первый год учебы в школе - самый трудный. Меняется весь уклад жизни, появляются новые обязанности, заботы. И ко всему нужно приспособиться, привыкнуть. Чтобы усидеть 45 минут урока, нужна особая тренированность, а ее пока не хватает. Ограничение в движении первоклассники переносят особенно тяжело. На протяжении всего урока требуется от учеников внимание, а способность концентрировать его еще недостаточна. И писать, рисовать на первых порах тоже нелегко, потому что мышцы кисти, участвующие в этих процессах, еще не полностью развиты. К этим трудностям, объединяющимся в особенности физиологического развития, в последние годы прибавились и другие, связанные с восприятием новой, более сложной программы. Чтобы организм ребенка справился с предъявляемой нагрузкой, чтобы обучение шло успешно, а не в ущерб здоровью необходимо рационально организовать быт школьника, до мельчайших деталей продумав распорядок его дня. Другими словами, строго выполнять режим дня.

Режим дня для детей - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Правильная организация режима дня способствует нормальному росту и развитию организма детей, укрепляет их здоровье и в то же время прививает им полезные привычки, навыки, содействует укреплению их воли, выработке определенного ритма деятельности. Режим дня строится с учетом анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья и предусматривает определенную продолжительность различных видов деятельности, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярные приемы пищи, выполнение правил личной гигиены.

Неправильное чередование различных видов деятельности, сокращение продолжительности ночного сна, сокращение времени отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводят к быстрой истощаемости центральной нервной системы детей, снижают работоспособность, что часто оказывается причиной плохой успеваемости ребенка. За соблюдением режима дня необходимо следить с раннего детства.

Утренние часы - это часы наиболее высокой работоспособности организма, поэтому в режиме дня они отводятся на наиболее трудные виды деятельности. Начиная с 7-летнего возраста, основным видом деятельности становятся учебные занятия. Работы видных ученых показали, что учебные занятия в школе для учащихся 7-10 лет необходимо ограничить 4 уроками. Каждые 40 минут учебной работы чередуются с перерывом-отдыхом. Между учебными занятиями и приготовлением уроков предусматривается 2-3- часовой перерыв, значительную часть которого дети должны проводить на свежем воздухе.

Вот как должен строиться день ребенка-первоклассника. Поскольку занятия начинаются у нас в 8.30, ребенок должен вставать не позднее 7 ч. До завтрака нужно застелить постель (а это ребенок должен делать сам, а не родители), сделать гимнастику, умыться, причесаться, а детям этого возраста свойственна медлительность. На гимнастику нужно обратить особое внимание. Она помогает преодолеть сонливость, почувствовать себя бодрее. Наблюдения показывают, что дети, которые по утрам не выполняют физических упражнений, на первых уроках менее активны, медленнее включаются в общий ритм занятий. С 7.30 до 7.50 - завтрак. 20 минут достаточно, чтобы школьник успел не только поесть, но и вымыть после еды свою посуду. На дорогу в школу оставьте столько времени, сколько нужно, чтобы она стала спокойной прогулкой. Когда ребенок спешит, боясь опоздать к началу занятий, то, заняв свое место за партой, он расслабляется и не может быстро включиться в работу.

Если школа близко, желательно, чтобы до начала занятий ребенок побывал на свежем воздухе. С того времени, когда у первоклассника кончаются уроки, ребенок, если не посещает группу продленного дня, снова попадает под родительскую опеку. Детям ослабленным, легко и быстро утомляемым, рекомендуется час послеобеденного сна; детям, здоровым и крепким - прогулка и игры на свежем воздухе. Вообще ежедневная продолжительность пребывания на воздухе, учитывая время на дорогу в школу и обратно домой, должна быть не менее 3,5 ч. Если ребенок спит, он идет на прогулку после сна.

Желательно, чтобы прогулка была насыщена движениями. Пусть это будут игры с мячом, со скакалкой, а зимой - катание на санках и коньках. Время внеклассных, внешкольных свободных занятий должно соотноситься с количеством уроков и длительностью приготовления домашних заданий. В связи с этим на свободные занятия режимом дня предусматривается у детей 7-летнего возраста от часа времени до двух.

Самое лучшее время для приготовления домашних заданий с 16 часов. Раньше начинать нецелесообразно: физиологи установили, что между 14 и 15 часами возбудимость клеток головного мозга понижается, поэтому падает работоспособность, повышается она снова к 16 часам. С самого начала приучайте школьника садиться за уроки в одно и то же время. Будьте готовы к тому, что на первых порах это потребует напоминаний и строгого постоянного контроля. Старайтесь воспитывать у ребенка умение работать не только хорошо, но и быстро: первоклассник должен тратить на приготовление уроков не больше часа. Чтобы он меньше уставал, предложите ему чередовать выполнение письменных и устных заданий. Оставшееся время лучше всего использовать для второй прогулки, а также для занятий музыкой и чтением.

У учащихся младшего школьного возраста до 2-х с половиной часов (в течение всего дня) выделяется на самообслуживание (утренний и вечерний туалет, утренняя гимнастика, поддержание чистоты одежды и обуви) и на четырех-пятикратные приемы пищи. Последний прием пищи должен предусматриваться за час-полтора до сна. Ужин должен быть не позднее 19.00. Продолжительность его 30 минут, а после него и до сна - так называемое свободное время. Пусть этот час ребенок проведет, как ему хочется: займется игрушками, играет с другими детьми, но только не в шумные и подвижные игры.

Совершенно исключается в вечернее время телевизор. И вообще дети младшего возраста должны смотреть передачи только те, которые соответствуют их возрасту.

Спать нужно ложиться не позднее 21.00.

Следите за тем, чтобы перед сном ребенок почистил зубы, умылся, вымыл ноги. И не забудьте обязательно проветрить комнату. Глубокий ночной сон, продолжительность которого определена для детей 7-летнего возраста 10 часами, является главным фактором, обеспечивающим работу центральной нервной системы и всего организма в целом. Дети младшего школьного возраста нуждаются в более длительном дневном сне. В каникулы и выходные дни, основные элементы режима дня должны оставаться такими же, как и в учебные дни - максимум времени используется для пребывания на свежем воздухе.

Режим дня:

7.00 - подъем.

7.00-7.30 - самообслуживание, гимнастика, умывание, уборка постели.

7.30-7.50 - завтрак.

7.50-8.15 - дорога в школу

8.30-12.30 -занятия в школе.

13.00-14.30 - обед, отдых, помощь дома по хозяйству.

14.30-16.00 - игры на воздухе.

16.00-17.00 - приготовление уроков.

17.00-19.00 - свободные занятия (по выбору детей).

19.00 - ужин.

19.00-20.30 - свободное время.

20.30-21.00 - подготовка к сну (личная гигиена)

Приучать ребёнка к такому режиму дня следовало до начала занятий в школе. На привыкание к новому распорядку может уйти от двух недель до двух месяцев. Это зависит и от ребёнка, и от умения взрослого строго следовать своим требованиям. Роль режима дня станет нормализующей жизнь семьи только после того, как соблюдение режима дня станет для первоклассника привычкой. Но работы для этого предстоит проделать очень много. Желательно, чтобы табличка с таким режимом дня висела над рабочим столом первоклассника.

**Социологический опрос родителей.**

**Анкета «Режим в жизни ребёнка»**

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

2. Если существует, то в течение, какого периода времени? Если не существует, то появилось ли желание попробовать жить по определённому расписанию?

3. Ощущаете ли вы полезность соблюдения режима дня?

4. Может ли оказывать влияние соблюдение режима дня на самочувствие вашего ребёнка?

5. Какие режимные моменты могут оказаться наиболее сложными для выполнения в вашей семье?

6. Какие режимные моменты легки и просты для вашей семьи?

7. Связано ли соблюдение дня ребёнка напрямую с сохранением и укреплением его здоровья?

**Выступление представителей родительского коллектива.**

**Подведение итогов родительского собрания.**